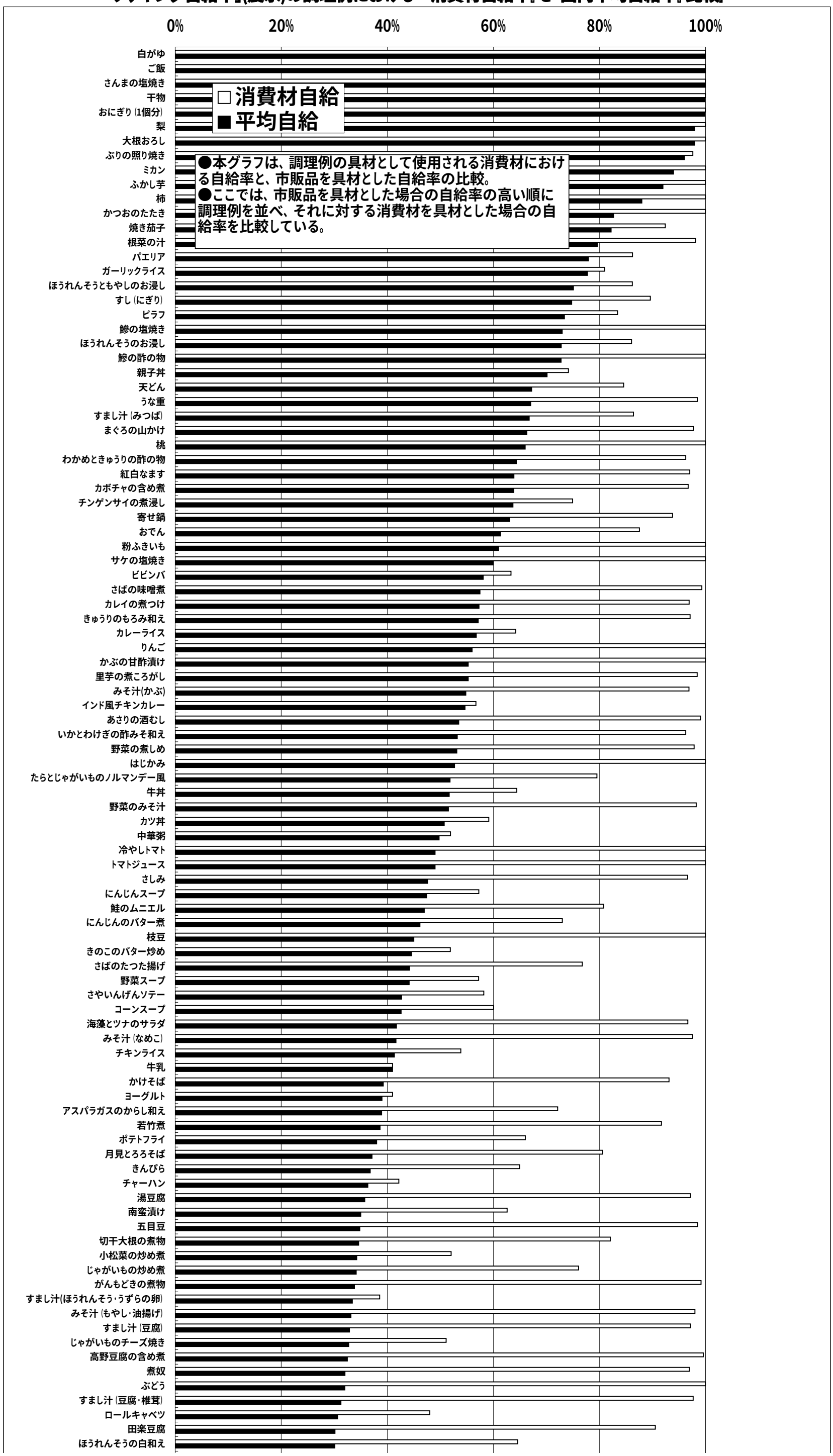
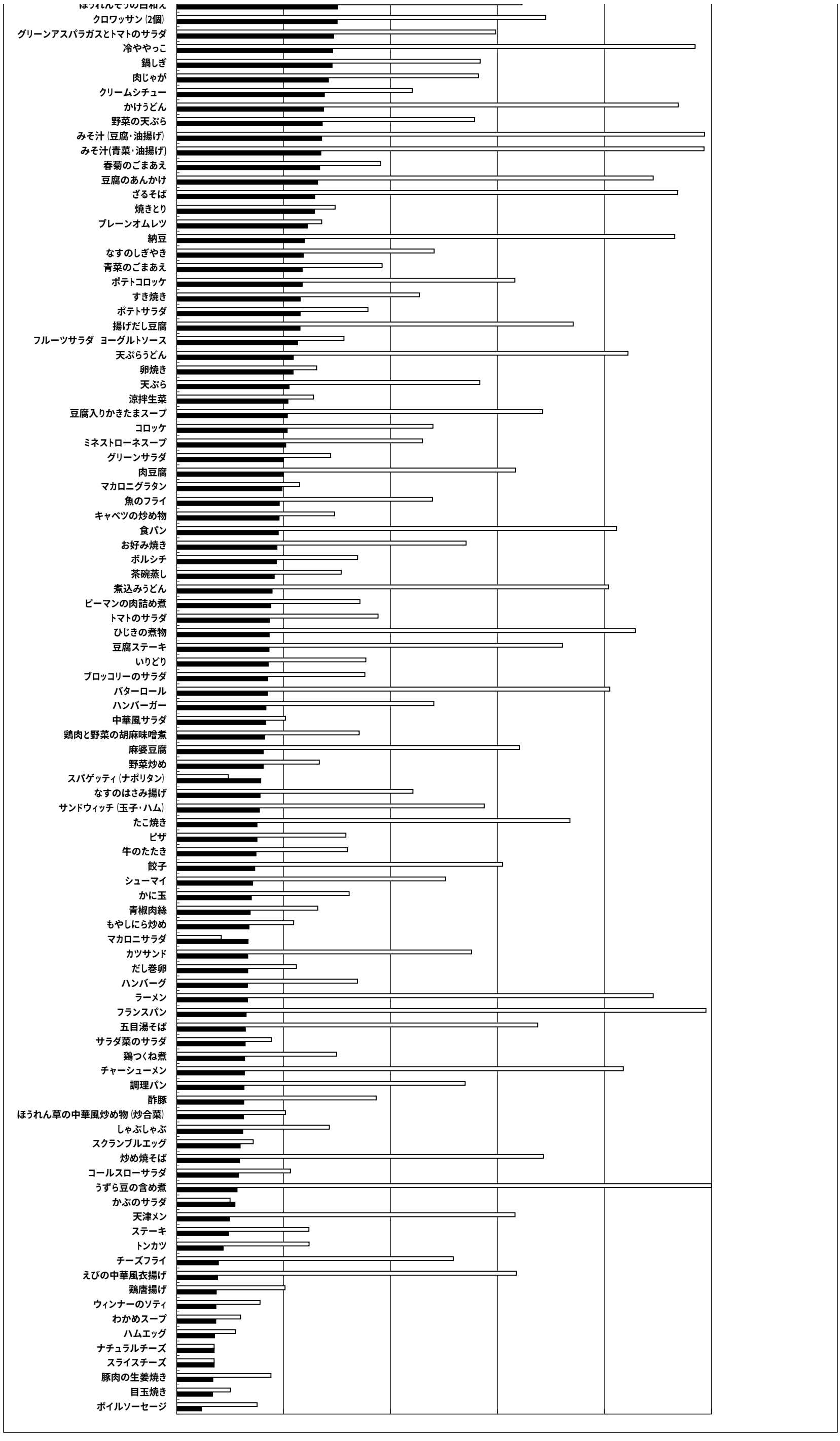
「クッキング自給率」(農水)の調理例における「『消費材自給率』と『国内平均自給率』比較」




クロワッサン（2個）
グリーンアスパラガスとトマトのサラダ
冷ややっこ
鍋しぎ
肉じゃが
クリームシチュー
かけうどん
野菜の天ぷら
みそ汁（豆腐・油揚げ）
みそ汁(青菜・油揚げ)
春菊のごまあえ
豆腐のあんかけ
ざるそば
焼きとり
プレーンオムレツ
納豆
なすのしぎやき
青菜のごまあえ
ポテトコロッケ
すき焼き
ポテトサラダ
揚げだし豆腐
フルーツサラダ　ヨーグルトソース
天ぷらうどん
卵焼き
天ぷら
涼拌生菜
豆腐入りかきたまスープ
コロッケ
ミネストローネスープ
グリーンサラダ
肉豆腐
マカロニグラタン
魚のフライ
キャベツの炒め物
食パン
お好み焼き
ボルシチ
茶碗蒸し
煮込みうどん
ピーマンの肉詰め煮
トマトのサラダ
ひじきの煮物
豆腐ステーキ
いりどり
ブロッコリーのサラダ
バターロール
ハンバーガー
中華風サラダ
鶏肉と野菜の胡麻味噌煮
麻婆豆腐
野菜炒め
スパゲッティ（ナポリタン）
なすのはさみ揚げ
サンドウィッチ（玉子・ハム）
たこ焼き
ピザ
牛のたたき
餃子
シューマイ
かに玉
青椒肉絲
もやしにら炒め
マカロニサラダ
カツサンド
だし巻卵
ハンバーグ
ラーメン
フランスパン
五目湯そば
サラダ菜のサラダ
鶏つくね煮
チャーシューメン
調理パン
酢豚
ほうれん草の中華風炒め物（炒合菜）
しゃぶしゃぶ
スクランブルエッグ
炒め焼そば
コールスローサラダ
うずら豆の含め煮
かぶのサラダ
天津メン
ステーキ
トンカツ
チーズフライ
えびの中華風衣揚げ
鶏唐揚げ
ウィンナーのソティ
わかめスープ
ハムエッグ
ナチュラルチーズ
スライスチーズ
豚肉の生姜焼き
目玉焼き
ボイルソーセージ