料理名	費用(円)	時間(分)	量(人前)	美味しさ(点)	調理工程	主な調理工程	贖罪	うれしさ	更新日	備考	レシピ(URL)
カレー	650	60	4	3	4	皮剥き カット 焼く 煮る	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ	3	2023/04/10	3日以上放置すると食べられない恐れがある	
とんかつ	450	40	2	4	4	カット 肉叩き ころも 揚げる	豚肉ロース キャベツ 卵 パン粉	5	2023/04/11	かなり美味いので注意	https://www.kurashiru.com/recipes/0da34803-80e6-4e2e-87be-ad4733688342
すき焼き	3000	20	4	5	2	カット 煮る	牛肉 卵 しいたけ ネギ 白滝 焼き豆腐	6	2023/04/11	やっすい豚肉なら1500円くらいで出来る	
なめろう	600	5	2	5	1	混ぜる	刺身のたたき(サーモン、マグロ、アジ) 味噌	4	2023/04/11	人前では皿まで舐めない方がいい	
スモークチーズカルボナーラ	400	15	1	5	2	カット レンジ	パスタ スモークチーズ ベーコン 卵	4	今日	ジョナサンより美味い	https://pieceke.com/cooking/smoke-carbonara/
シュクメルリ	800	30	1.75	5	3	カット 焼く 煮る	鶏肉 クリームチーズ ニンニク 牛乳 食パ	4	2023/04/11	美味い上に臭い	
おろしポン酢キャベツ豚しゃぶ	250	20	1	4	3	カット 大根おろし 茹でる	大根 キャベツ 豚肉ロース(薄い)	3	2023/04/11	大根おろしが取り返しのつかないくらい美味い	https://youtu.be/2UEJfE_PmEI
餃子	500	80	2	3.5	14	カット 混ぜる こねる 包む 包む	餃子の皮 ひき肉 キャベツ ニラ	3	今日	ハンバーグ作ったほうが良い	
フライドチキン	500	60	2	5	4	カット ころも 揚げる 油の処理	鶏肉(もも) 卵	4	2023/04/12	かなり肉	https://m.youtube.com/watch?v=Jc1sucioT_c
鯖混ぜご飯	300	30	2	4	3	焼く 骨取り 混ぜる	鯖 大葉 ごま 米	3	2023/04/12	骨の除去をしないと最悪死に至る	https://www.kurashiru.com/recipes/3fe76f10-a9eb-4439-a692-11980f3c2fc7
鯖レモンホットサンド	200	15	1	4	2	パンに具材を乗せる 焼く	鯖缶 食パン レモン汁 レタス チーズ	4	2023/04/12	ホットサンド機いらない 最悪生でもいい	https://www.ism.life/archive/contents/546.html
豚汁	500	50	5	4	3	皮剥き カット 煮る	豚肉 大根 にんじん ネギ	4	2023/04/12	美味い おばあちゃんの味がする	
鶏肉のサルサソース	500	30	2	4	3	カット 混ぜる 茹でる	鶏肉(胸) トマト 玉ねぎ ニンニク	4	今日	カス切れ味の包丁だとトマトで刃が止まと！w	https://m.youtube.com/watch?v=lBBoFMN6zH8&feature=youtu.be
シチュー	650	60	4	3	4	皮剥き カット 焼く 煮る	ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ	2	今日	シチューのルーがない場合はカレールーでも代用可	
ポトフ	650	60	4	3	4	皮剥き カット 焼く 煮る	ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ	3	2023/04/12	市販の汁を使うべき	
ハヤシライス	1200	120	4	5	4	カット 焼く 煮る(長時間) かき混	牛肉 玉ねぎ マッシュルーム 赤ワイン	5	今日	ハンバーグ並に美味い	https://youtu.be/XZQmTA_LM-Q
ハンバーグ	550	40	2.25	4	5	カット 混ぜる 整形 焼く ソース	ひき肉 玉ねぎ 卵 牛肉 パン粉	5	2023/04/12	ハンバーグ並に美味い	
ハンバーガー	900	50	3	5	6	カット 混ぜる 整形 焼く ソース	ひき肉 玉ねぎ 卵 牛肉 パン粉 バンズ	6	2023/04/12	ハンバーグ並に美味い	https://www.sirogohan.com/sp/recipe/hanba-gu/amp/
チキングリル	500	50	2	3.5	3	カット 漬け込み グリルで焼く	鶏肉(もも) レモン汁 ベビーリーフ ミニトマ	3	今日	給食に出て来てほしいランキング4位	https://tg-uchi.jp/topics/6725
豚バラ大根	650	30	3	4	4	皮剥き カット 焼く 煮る	豚肉(バラ) 大根 生姜	4	今日	1回の調理で2回手を切った	https://youtu.be/k381pFubC_M
コールスロー	200	20	4	5	3	皮剥き カット 混ぜる	キャベツ にんじん とうもろこし	3	2023/04/12	必ず食べきれない量が完成する	https://bazurecipe.com/2021/04/15/至高のコールスロー/
豚バラ大葉ご飯	500	25	3	4	3	カット 焼く 混ぜる	豚バラ 大葉 米 レモン	4	今日	必ずレモンが余る	https://magazine.cainz.com/article/11237
カオマンガイ	550	80	2	4	3	カット 混ぜる 炊飯器	鶏肉(もも) ネギ ナンプラー	4	2023/04/12	タレが美味い上に臭い	https://www.kurashiru.com/recipes/9922034b-dff7-49dc-b3b2-698b247dbfe8
きのこパスタ	350	20	1	5	3	カット 茹でる 調味料や材料投入	きのこ2種類 パスタ ベーコン	4	2023/04/12	キノコなら何入れても良い 入れなくても良い	https://www.youtube.com/watch?v=9IAYLMOlKw8
トマトの肉巻き	500	50	3	3	3	ヘタ取り 巻く 焼く	ミニトマト 豚肉(薄いロース)	4	今日	肉にタレの味が上手く吸い付かず微妙だった	https://oceans-nadia.com/user/22107/recipe/139959
生姜焼き	400	25	2	4	2	カット 焼く	豚肉(ロース) キャベツ 生姜	4	今日	クソ美味い クソ	https://youtu.be/Dylbem99ELU
豚キムチ	450	25	2	3.5	2	肉味付け 焼く	キムチ 豚肉 玉ねぎ	3	2023/04/12	キムチは持て余すので全部入れた方がいい	https://www.youtube.com/watch?v=kDHVcnykE0Q
とり天	550	25	2	4	4	カット ころも 揚げる 油処理	鶏肉(胸) 炭酸水 舞茸	5	2023/04/12	舞茸が美味すぎて話にならない 舞茸天にしろ	https://m.youtube.com/watch?v=holOKD9U0yw
カワハギ刺身の肝醤油	3000	180	2	89	4	捌く 内臓除去 カット 肝醤油生	カワハギ	10	2023/04/12	旬は12月	
ネギ塩鶏ラーメン	350	30	1	3.98	3	カット 焼く 茹でる	太い麺 鶏肉(もも) ネギ	4	2023/04/12	つけ麺用の麺が良い 無ければ中華麺	https://www.kurashiru.com/recipes/ed3b236f-457f-4ffa-97f2-b0ca47ba8db9
チキンのクリーム煮	900	50	2	5	3	カット 焼く 煮る	鶏肉(もも) キノコ 生クリーム	5	2023/04/12	かなり白い	https://youtu.be/selbfbkr6Uk
ナスと豚バラのチン	400	25	2	4	3	カット 並べる レンジ	豚バラ ナス 小ネギ	3	今日	草 オタクがナス食わねえだろ	https://ameblo.jp/syunkon/entry-12742115513.html
ナスの揚げ浸し	450	50	2	5	6	皮剥き カット 大根おろし 揚げる 浸す 油の処理		4	2023/04/12	草 オタクがナス食わねえだろ	https://youtu.be/Gdcj4YXXNDg
ナス豚丼	280	20	1	4	3	カット 味付け 焼く	ナス 豚肉 卵	3	2023/04/12	草 オタクがナス食わねえだろ	https://amanoshokudo.jp/regular/ryuuji/19389/
鮭のホイル焼き	400	20	1	5	2	包む 蒸す	鮭 キノコ レモン バター	4	2023/04/13	超ベリベリ最高ヒッピハッピシェイク	https://m.youtube.com/watch?v=5ADKVErjlB4
二郎風ラーメン	250	25	1	4	3	カット 焼く 茹でる	麺 もやし キャベツ 豚肉(バラ)	4	今日	や、野菜食べてますか？w	https://twitter.com/ore825/status/1580840840120803328?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
じゃじゃ麺	250	25	1	4	3	カット 焼く 茹でる	麺 しいたけ きゅうり ネギ ひき肉	4	2023/04/13	盛岡に冷麺の自販機あった	https://www.youtube.com/watch?v=GgCs5YKhKvQ
上海焼きそば	250	40	1	5	5	カット 下味 材料投入 焼く 混ぜ	麺 豚肉 エビ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	5	2023/04/13	一度に2人前を混ぜると腕が木っ端微塵になる	https://www.youtube.com/watch?v=5PVSSR03h-w
鶏肉ピーマン炒め	500	20	2	4	3	カット 種子排出 焼く	鶏肉(もこ) ピーマン	4	今日	カシューナッツを入れてもいい 最悪無くてもいい	https://www.kurashiru.com/recipes/44f3d523-5404-4e99-9887-04b2e42acfa4
回鍋肉	650	25	4	4	3	カット 焼く 混ぜる	豚バラ肉 ピーマン キャベツ	4	2023/04/13	キャベツの芯は細かく粉砕するべき	
牛丼	300	20	1	4	3	カット 焼く 煮る	牛肉 玉ねぎ 紅生姜	4	2023/04/13	スーパーから牛脂を盗め	
アクアパッツァ	1200	50	3	4	4	カット 塩胡椒 焼く 蒸す	鯛 トマト オリーブ アサリ アンチョビ	3	2023/04/18	リキットピープル	https://www.youtube.com/watch?v=pBrN4BHzd-0
タコライス	200	10	1	4	2	カット 焼く	ひき肉 レタス トマト チーズ	4	2023/04/19	タコあるよ(笑)	
麻婆茄子	750	50	3	5	4	カット 揚げる 炒める 混ぜる	ひき肉 ナス ネギ	4	2023/04/19	草 オタクがナス食わねえだろ	https://youtu.be/zk0n1SSZsr4
油そば	250	20	1	3	3	カット 焼く 茹でる	鶏肉(もも) 焼きそば 卵	4	2023/04/20	味薄い	https://youtu.be/EXlXSSxpHp8
豚ピーマン炒め	350	25	2	4	3	カット チン 炒める	ピーマン 豚肉	3	2023/05/02	倍量にすると1人で食べきれない可能性がある	
キャベツ豚肉卵とじ	500	25	3	3.5	3	カット 焼く 混ぜる	豚肉 キャベツ 卵	3	2023/05/16	肉いれまくったら全然卵で閉じれなくてわろた	市販のやつ
豚しゃぶサラダ	400	20	2	4	3	カット 茹でる 混ぜる	サニーレタス 玉ねぎ 大葉 ミニトマト 豚肉	4	2023/05/17	野菜はソースが掛かってるところだけ食べた	https://www.kurashiru.com/recipes/c0232636-68ba-4e34-a58d-86196da5d644
豚もやしポン酢炒め	300	10	2	3	1	炒める	豚肉 もやし	3	2023/05/23	俺でなきゃ汁がシャバシャバしちゃうね	https://twitter.com/marumi_kitchen/status/1638453687457812481?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
豚小間唐揚げ野菜タレ	750	40	3	5	4	叩く カット 揉む 焼く	豚肉 トマト ニラ	5	2023/05/25	こマ？	https://twitter.com/israbonita_/status/1660237244702269444?s=20
ホッケの塩焼き	580	15	2.5	5	2	焼く グリルの掃除	ほっけの干物 大根おろし	4	2023/05/30	一片に2枚も焼くと1人で食べきれないので注意	
エビフライ	1200	80	3	5	17	殻剥き 殻剥き 殻剥き 殻剥き	海老 卵 玉ねぎ	5	2023/06/02	真っ直ぐなるよう筋切ったのに揚げたら全部曲がった	https://www.kurashiru.com/recipes/bf2b90ec-be55-405b-87e3-3bc5db1eb003
スパイシーつけ麺	600	25	2	2	3	カット 焼く 茹でる	卵 豚肉(バラ) 麺 ネギ ニンニク	4	2023/06/02	薄いカレーの味に支配されてた	https://twitter.com/mainooyatsu/status/1662779198765936646?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
洋風ネギトロ	500	10	1	5	2	混ぜる 焼く	マグロ 薬味 食パン	5	2023/06/02	時間をかけた料理の5倍美味い	https://bazurecipe.com/2023/02/24/洋風ネギトロ/
ネギ塩レモン鶏肉	600	25	2	1	2	カット 焼く	鶏肉 ネギ レモン	4	2023/06/13	生焼けだった	
大葉肉巻き	500	40	2	2	3	まぶす 肉巻き 焼く	豚バラ肉 大葉	5	今日	塩入れすぎた	https://delishkitchen.tv/recipes/232704785915052329
和風ハンバーグ	500	50	2	5	5	カット 焼く こねる 焼く ソース作	玉ねぎ 大葉 ひき肉 大根 卵	5	2023/06/13	初めて和風食べたけどよかった 健康になった	https://delishkitchen.tv/recipes/118823515729166660
豚肉タルタル	400	30	2	4	3	チン 混ぜる 焼く	豚肉 卵	4	2023/06/13	肉倍量にしたらタルタルが足りなかった 計算外	https://youtu.be/p8x8OauV33Q
カレイの煮付け	700	15	2	4	1	煮る	カレイ	4	2023/06/15	料理が簡単すぎて反吐が出る	
汁まみれのネギ巻いた肉	700	15	2	3	2	切る 焼く	牛肉 ネギ	4	2023/06/16	ネギ巻いて不味いわけないと思ったけど普通だった	https://twitter.com/tbs_dn/status/1668178900126666754?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
冷製トマトパスタ	500	20	1	3	3	カット 茹でる 混ぜる	パスタ トマト バジル 生ハム	4	2023/06/23	バジル不味いバジル不味いバジル不味いバジル不味い	https://www.kurashiru.com/recipes/2bd99f9a-0861-44b1-a169-a5b08091e64e
ナス鶏肉タルタル	600	50	2	5	8	カット 叩く まぶす 焼く 漬ける	ナス 鶏肉 サニーレタス	5	2023/06/30	草 オタクがナス食わねえだろ	https://twitter.com/syunkon0507/status/1673294642388037634?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
夏野菜カレー	1000	50	5	4	4	カット 炒める 煮る 混ぜる	鶏肉 ナス ピーマン トマト ズッキーニ 玉	4	2023/07/04	煮込みすぎてトマトとズッキーニ以外消えた	https://www.ichibanya.co.jp/menu/list.html?cid=4
冷麺	300	20	1	3	2	カット 茹でる	麺 トマト キュウリ ゆで卵	4	2023/07/04	何入れても美味しい 最悪入れなくても良い	適当
ビーフペッパーライス	700	10	3	4	2	焼く	牛肉 コーン 米 小ネギ	4	2023/09/07	店で食べた事ないけど店の味する	https://bazurecipe.com/2022/05/27/悪魔のペッパーライス/
棒々鶏	500	30	2	3.5	2	切る 煮る	鶏胸肉 トマト キュウリ ネギ	4	2023/09/07	かなう(かなり美味い)	https://delishkitchen.tv/recipes/194135459369058708
天ぷら	600	30	4	5	3	切る まぶす 揚げる	ピーマン ナス 春菊 舞茸 鶏肉	5	2023/09/07	↑ここまで天ぷら	https://youtu.be/holOKD9U0yw?si=8XiORG-dNTflAkka
天丼	600	40	4	5.5	4	切る まぶす 揚げる 煮詰める	ピーマン ナス 春菊 舞茸 鶏肉	5	2023/09/07	↑ここまで天ぷら(天丼)	https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/708003/
ネギトロ丼	500	10	1	4	2	切る 混ぜる	トロ ネギ	4	2023/09/07	ネギがトロっとしていて美味い	https://bazurecipe.com/2023/02/24/洋風ネギトロ/
アボカド 鶏肉 マヨソース	600	30	2	4.5	3	切る 焼く まなる	アボカド 鶏肉	4	本日	アボカド嫌いな人はアボカド抜いてください	https://x.com/syunkon0507/status/1687417029840748546?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
オクラソース豚しゃぶ	780	20	2	4	3	切る 混ぜる 煮る	オクラ ミョウガ 豚肉	3	2023/09/07	ネバリズム	https://x.com/pikichidesuyo/status/1690673681046122496?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
牛カツ	600	20	2	5	2	まぶす 揚げる	牛肉	5	2023/09/07	豚肉代用可	https://www.kurashiru.com/recipes/18c976af-9ebc-4ee4-907e-6830f1812b4d
豚ロースミルフィーユとんかつ	500	30	2	5.1	3	重ねる まぶす 揚げる	豚ロース薄切り10枚 大葉 チーズ	5.1	今日	左手で作っても美味い	https://delishkitchen.tv/recipes/196173522349851729
デパ地下サラダ	600	10	2	4	2	切る 混ぜる	トマト キュウリ タコ	4	2023/09/07	タコの代わりに鶏肉にすると棒々鶏になります	https://x.com/mainooyatsu/status/1677952608022167553?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
グラタン	480	30	2	4	4	カット 焼く 煮る グリル	ベーコン マカロニ 玉ねぎ アスパラ チー	5	2023/09/07	グラードンの語源はグラタン	https://cookpad.com/recipe/2537523
チーズ牛丼	650	20	2	4	3	カット 焼く チン	牛肉 玉ねぎ チーズ	4	2023/09/07	温玉乗せるといいらしい	https://m.youtube.com/watch?v=OvxXtsWlTZc
オムライス	200	20	1	3.5	3	切る 炒める 混ぜる	卵 鶏肉 玉ねぎ	3.5	2023/09/11	面白いとオモライスになったりしない 死んだ方がいい	https://www.orangepage.net/recipes/detail_136022.amp
ズッキーニチーズ焼き	300	30	1	3.8	4	くり抜く チン 炒める グリル	ベーコン 玉ねぎ ズッキーニ チーズ	4	2023/09/13	材料無視してグラタンの材料使ったらグラタンになった	https://recipe.shidax.co.jp/recipe/detail/700
ポテトサラダ	250	20	3	4	2	カット チン	ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ	4	2023/10/30	クソ美味い クソ	https://m.youtube.com/watch?v=r7RBT2q1dK4
リュウジの唐揚げ	400	40	2	5	3	カット 漬ける 揚げる	鶏肉 ニンニク	5	今日	マジでクソ美味い クソ	https://www.youtube.com/watch?v=Vi5Xh9-iUAI&vl=ja
ジャーマンポテト	300	20	3	4	2	カット 焼く	ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ	4	2023/10/30	間違えるとポテトサラダになるから気をつけて	https://m.youtube.com/watch?v=M6fxOvnkJGs
もつ鍋	700	30	2	3.5	2	カット 煮込み	モツ キャベツ ニラ ニンニク	4	2023/10/30	臭い	忘れた
鳥そば	300	30	1	3.7	3	カット 焼く 茹でる	鶏肉 ネギ そば	3	2023/10/30	具が多すぎる	https://m.youtube.com/watch?v=EWVO3H15peg
イカのワタ焼き	550	30	2	4.5	3	処理 カット オーブン	イカ	4	2023/11/01	2回手の匂い嗅いだけど両方臭かった	https://delishkitchen.tv/recipes/201363950934164561
ビーフストロガノフ	1200	40	4	4.2	3	カット 焼く 煮込む	牛肉 玉ねぎ 舞茸 ヨーグルト	4.2	2023/11/05	肉カットしなかったらデカすぎた 食い肉い	https://www.youtube.com/watch?v=fE4iRsS6H24
豚バラ白菜無水油鍋	1100	30	4	4	3	カット 焼く 煮込む	白菜 豚バラ ニンニク ビール	4	2023/11/09	ビール入ってるから酔っちゃった！	https://www.kurashiru.com/recipes/01fb693e-b776-4065-93c1-d7339f0d0834
手羽先唐揚げ甘辛煮	400	25	1	5	3	まぶす 揚げる 煮る	手羽先	5	2023/11/10	文句無しでまあまあ美味い	https://www.youtube.com/watch?v=NZUnqYNgOGY
メンチカツ	400	40	2	3.3	4	カット 混ぜる 衣 揚げる	ひき肉 玉ねぎ	4	2023/11/13	卵液つけたらドロドロになって泥で遊んでるのかと思った	https://www.sirogohan.com/sp/recipe/mentikatu/amp/
クリームパスタ	500	20	1	4.1	3	カット 茹でる 煮る	パスタ ベーコン アスパラ 生クリーム	4	2023/11/13	倍量の生クリームを使って豪遊してしまった	https://m.youtube.com/watch?v=CdtVWTm-xU4
ビーフシチュー	2200	150	5	3.5	10	カット まぶす 焼く 焼く 煮る 焼	牛バラブロック肉 玉ねぎ マッシュルーム	5	2023/11/14	しょっぱい	https://www.youtube.com/watch?v=By1KgIjj__Q
ニラ炒め	600	20	4	5	2	カット 焼く	豚バラ肉 もやし ニラ	4	2023/11/15	店並みに美味いので、外食の可能性がある	https://youtu.be/yUanN3bteRk?si=3eJSbjZPohJqrysk
豚の角煮	1300	140	3	5.1	4	カット 煮る 煮る ゆで卵	豚バラブロック 卵 チンゲン菜	5	2023/11/25	アホほど美味い アホ	https://www.youtube.com/watch?v=POr97p2YER4
カツ丼	300	40	1	4	5	カット 下処理 まぶす 揚げる	豚ロース肉 卵 玉ねぎ	5	2023/11/26	失敗するととんかつになる	https://www.kurashiru.com/recipes/2cc062ea-3327-4297-9e54-32dd18040cedd
ブラウニー	400	20	2	4	4	砕く チン 混ぜる チン 流し込む	チョコ2枚 牛乳 卵 オレオ	4	2023/11/27	これは本当に来てます	https://ameblo.jp/syunkon/entry-12788927180.html
ナポリタン	300	20	1	4	4	カット 焼く 茹でる 混ぜる	パスタ ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ	4	今日	女子供が好きそうな味	https://bazurecipe.com/2020/04/28/至高のナポリタン/
肉巻きおにぎり	300	30	1	5	5	混ぜる 丸める 巻く 焼く 煮詰	豚バラ肉 米	5	2023/11/27	女子供が好きそうな味	https://m.youtube.com/watch?v=bkEYaavQEHI
ステーキ	1500	10	1	5	6	焼く 寝かせる 焼く 寝かせる	ステーキ用の牛肉	5	2023/11/27	肉が高ければ高いほど美味い	https://www.kikkoman.co.jp/homecook/tsushin/tips0028/
ニンニクチャーハン	200	20	1	4	3	カット 焼く 混ぜる	卵 ネギ 肉 ニンニク	4	2023/11/28	臭ければ臭いほど美味い	https://www.youtube.com/watch?v=XL7IyXJw_58
リゾット	300	40	4	4	3	カット 茹でる 煮る	米 玉ねぎ バター チーズ	4	2023/11/29	優しい味 おばあちゃん	https://www.youtube.com/watch?v=Z4gQVG25Urg
茶碗蒸し	100	10	1	4	3	カット 混ぜる チン	卵 鶏肉	4	2023/12/01	レシピ無視したら失敗した	https://www.youtube.com/watch?v=QXk4KTDPiMg
にんじんしりしり	200	20	2	4.3	4	カット 混ぜる 焼く 焼く	人参 卵 ツナ缶	4	2023/12/01	人参が嫌いな人でも食べようと思えば食べられるレシピ	https://www.youtube.com/watch?v=L29J65ubQyE
油淋鶏	450	30	2	5	3	漬ける チン カット	鳥もも肉 レタス 長ネギ	5	2024/02/14	油淋鶏初めて食べたけど、レンチンなのに油淋鶏の味してすごい	https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00052416/
レンコンの挟み上げ	500	40	2	4.5					2024/03/26	レンコンバーガーの可能性がある	https://m.youtube.com/watch?v=SrhyPNmwfVQ&feature=youtu.be
豚と茄子の炒め物	400	30	2	4.4	3	切る焼く焼く	豚バラ肉 ナス ニンニク	4	2024/04/01	草 オタクがナス食わねえだろ	https://youtu.be/AX_b6Kpz3vo?si=3unmvqcW5qh0AOwT
チーズとサーモン漬け丼	600	50	1.5	8	3	カット 焼く 漬ける	サーモン(刺身用) モッツァレラチーズ ニン	8	2024/04/15	米泥棒	https://www.kurashiru.com/recipes/03b82d05-e609-4ae0-a09a-67d4a6652d35
牛すじ煮込み	1000	90	5	4	4	カット 湯通し ゆでこぼし 煮込み	牛すじ 大根 こんにゃく	4	2024/04/15	汚いお椀などに盛ると更に美味しくなる	https://bazurecipe.com/2022/11/21/至高の牛スジ煮込み/
タンドリーチキン	700	50	2	4	4	カット まぶす 漬ける 焼く	鶏もも肉 ヨーグルト カレー粉	4	2024/04/15	女子供にも好評	https://bazurecipe.com/2020/05/07/タンドリーチキン/
酢豚	900	60	4	5	3	カット 混ぜる 焼く	豚肉 ピーマン 人参 玉ねぎ	4	2024/04/18	酢豚ってこんなに美味しかったんだ	https://bazurecipe.com/2020/09/14/至高の酢豚/
本格オムライス	300	60	1	5	4	煮る カット 煮る 焼く	卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん トマト缶	6	2024/04/26	「簡単なオムライスでいいよ」って言ってこれお願いしたい	https://youtu.be/OSDsUq5J4Gw?si=fE4RAx933aSpnfil
鳥マヨ	300	30	2	4	3	カット 焼く 混ぜる	鶏胸肉	4	今日	エビ使うともっと美味い	https://bazurecipe.com/2024/03/06/鶏マヨ-2/
マグロサラダ	500	20	2	4	3	焼く カット 混ぜる	マグロ かいわれ大根 玉ねぎ	4	2024/04/27	味が美味い上にヘルシー これでご飯2杯いける	https://x.com/pikichidesuyo/status/1777310993129042414?s=53&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
コーラ煮	1300	120	3	3.3	3	焼く 茹でる 煮る	豚バラブロック コーラ 卵	3	2024/05/03	ジュースで肉を煮込んだら、甘いということが分かりました	https://m.youtube.com/watch?v=Qzo590iHL70
鶏むねスティック唐揚げ	400	30	3	4.5	3	カット まぶす 揚げる	鶏胸肉	4	2024/05/28	鶏胸肉大好き！一番好きな唐揚げです	https://bazurecipe.com/2024/04/23/鶏むね肉のスティック唐揚げ/
レンチン豚つくね	300	15	1.3	4.5	2	混ぜる チン	ひき肉 長ネギ	4	2024/05/29	作るの簡単過ぎて寝てた 笑	https://bazurecipe.com/2020/05/18/レンジ豚つくね/
ボロネーゼ	500	50	2	3.5	4	切る 焼く 煮る 茹でる	ひき肉 玉ねぎ トマト缶 ワイン 粉チーズ	4	2024/06/04	美味しいパスタ作った俺	https://bazurecipe.com/2020/09/18/7529/
蒸し豚ナス	500	15	2	5	2	切る チン	ナス 豚肉	5	2024/06/12	草 オタクがナス食わねえだろ	https://bazurecipe.com/2024/03/15/無限蒸し豚バラナス/
レタスの豚巻き	300	10	1	5	2	巻く チン	レタス 豚バラ肉	4	2024/06/25	チンした後の容器は熱くないのでガッツリ持ってください	https://x.com/tbs_dn/status/1804347845669196191?s=46&t=5C5pNkyqdR7DyaxgeydV4Q
豚しゃぶ豆苗もやし	600	10	3	4	3	茹でる 切る チン	豚バラ肉 もやし 豆苗	4	2024/07/03	簡単に作れて今日みたいな日にぴったり	https://www.kurashiru.com/recipes/6a9b09a5-4492-47d7-941d-00e5f91afb2a

	おいしさ		
	1	失敗	
	2	食えなくも無い	
	3	家レベルのクオリティ	
	4	店レベルのクオリティ	
	5	ハンバーグ並のおいしさ	
	うれしさ		
	1	くやしい	
	2	春雨炒めレベル	
	3	まぁまぁスタンダード	
	4	ハンバーグ並のうれしさ	
	5	うれしい	
	一般的な選択肢		
	1	違う	
	2	どちらかと言えば違う	
	3	必ずしもそうではない	
	4	どちらかと言えばそう	
	5	かなりそう	
		幸福グラフィティ	
		トリコ	
		ネットスーパー	
		食戟のソーマ	
		1日外出録ハンチョウ	