

春



筍とそら豆の  
パスタ  
p10



春彩～サラダ～  
p12



菜の花ごはん  
p14



キビナゴのからあげ  
～中華あんかけ～  
p16



筍と鶏団子の煮物  
p18

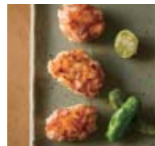


新じゃがのトマト煮  
p20

夏



タコライス  
p24



えびしんじょう  
p26



ぶっかけそうめん  
p28



冬瓜と南瓜の  
えびそぼろ煮  
p30



夏野菜deとり丼  
p32



スタミナ  
メンチカツ  
p34

秋



さんまご飯  
p38



きのこde  
すき焼きうどん  
p40



豆乳と里芋の  
シチュー  
p42



秋鮭とちんげん菜の  
みそバター炒め  
p44



サイコロステーキ  
サラダ  
p46



さばのみそ煮  
p48

冬



ぶりのバター焼き  
p52



豚肉と餅の  
みぞれ煮  
p54



ポトフ  
p56



白菜と牡蠣の  
クリームパスタ  
p58



キムチ  
ちゃんぽん  
p60



れんこんバーグ  
p62

郷土料理



角煮  
長崎県  
p66



かしわ飯  
福岡県  
p68



だんご汁  
大分県  
p70



豚みそ  
鹿児島県  
p72



たご飯  
広島県  
p74



五島うどん地獄炊き  
長崎県  
p76

- ★まえがき ..... p2
- ★わたしのお気に入り ..... p6
- ★三つ星カツ ～キウイソース～ (表紙カバー写真) ..... p7
- ★国民的イベントのわが家の料理 ..... p78

※材料は4人分です。  
※1カップ…200cc、大さじ…15cc、小さじ…5ccで作っています。  
※( )のgは目安です。