

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



たこ飯
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。