

秋

59

けんちゃん汁	●	60
小松菜の炒め和え	●	62
きのこにゅうめん	●	62
れんこん蒸し	●	65
れんこんのすり揚げ	●	65
ぎんなんの磯香焼	●	66
のり蒸し	●	66
みつ葉ののり酢和え	●	66
りんごとさつま芋のみぞれ煮	●	66
さつま芋のあめ焼き	●	69
芋皮のきんぴら	●	70
里芋まんじゅうの揚げだし	●	70
里芋の柚子味噌和え	●	72
しめじの酒蒸しとろろ	●	72
しめじの煮びたし	●	75
豆腐ステーキ	●	76
ひりょううずの含め煮	●	79
五目入りさせい豆腐	●	79
とうふのしのだ煮	●	80
71		
74		
79		
79		
75		
76		
72		
72		
70		
69		
66		
66		
66		
65		
65		
62		
62		

冬

83

豆腐のかぶら蒸し	84
かぶらの五目あんかけ	●
かぶらの葉のからし味噌あえ	●
小かぶの炒り焼き	● 88
揚げ豆腐の蒸しあんかけ	● 88
九条ねぎの炒り豆腐	● 91
白菜のもみじ和え	● 92
白菜巻き	● 93
蒸しりんごとほうれん草のごま和え	●
揚げ昆布とほうれん草のしたし	● 97
菊菜のみぞれ和え	● 97
大根のねぎ味噌でんがく	●
油揚げのみぞれ煮	● 100
大根の皮のきんぴら	● 98
大根の葉の佃煮	● 100
大根のごま味噌煮	● 102
干し大根の京味噌仕立て	● 103
干し大根のいなり巻き	● 104
みず菜のピーナツクリームかけ	●
みず菜のハリハリがゆ	● 106
小豆がゆ	●
七草がゆ	●
豆がゆ	●
108 108	108

春

菜の花の雪割り	●	8
菜の花のうす焼き	●	11
ふきのしのだ巻き	●	12
ふきと厚揚げのごま味噌炒め煮	●	11
うどとはっさくの甘酢	●	14
うど皮と生しいたけのきんぴら	●	16
たけのこひりょううず	●	16
たけのこの酒かす煮	●	19
たけのことえんどう豆の白酢和え	●	16
新キヤベツの辛子和え	●	20
キヤベツのごま酢和え	●	21
えんどう豆の葛寄せ	●	23
たたきわらびの酢の物	●	24
アスパラの松の実和え	●	24
しじみ豆腐	●	24
ほうれん草の炒り豆腐したし	●	29
新じやがのそぼろ煮	●	31
長芋豆腐のところかけ	●	30
長芋のたたき二二種	●	30
さくら豆腐	●	32
よもぎの草だんご	●	33

1

•

腐	38	36
きなすのごま汁	41	43
揚げびたし	42	43
の寒天寄せ	43	43
きゅうりの彩り漬け	44	44
ごま酢和え	44	44
のとろろきゅうりかけ	44	44
枝豆の甘酢和え	44	44
きと生姜のごま味噌和え	46	46
オクラと長芋の酢の物	47	47
うどんの青とろかけ	47	47
板焼き	51	51
の味噌でんがく	52	52
んのカレーあんかけ	54	54
トマトと厚揚げの葛じ	54	54
やのごま味噌和え	56	56
ばちやの五目あんかけ	57	57
の味噌	55	55