

もくじ

	はじめに	…P1			
立秋	夏野菜の揚げマリネ	…P2	小雪	長ネギちゃんぽん	…P23
	キュウリとちくわの鯉節あえ	…P3		鶏だんご鍋	…P24
	といもがらの煮物	…P4		コンニャクのあんかけご飯	…P25
	きのことひじきのシューマイ	…P4		ホウボウの味噌汁	
処暑	干シダコと大豆の洋風混ぜご飯	…P5	大雪	けんちん汁	…P26
	ジャガイモビシソワーズ	…P6		おでん	…P27
	むかごご飯	…P6		メカシキのフライ	…P28
	ホウレンソウ入り炒り卵	…P7		ニンジンのしりしり	
	サツマイモのきんぴら	…P7		揚げナスの味噌炒め	
	ヘチマと冬瓜のごま味噌煮	…P7			
白露	夏野菜のカレー	…P8	冬至	おからのハンバーグ	…P29
	ふわふわマッシュポテト	…P9		シイタケとブロッコリーのソテー	…P30
	豆腐ハンバーグ	…P9		豆カレー	…P30
	春雨とパプリカの酢の物	…P10		カボチャサラダ	…P31
	がね天丼	…P10		フライドチキンとポテトフライ	…P31
	ヤガラ吸い物	…P10		クリスマスパスタ	…P31
				キャベツとタマネギのスープ	…P31
秋分	錦江湾産イカと里芋の煮物	…P11	小寒	七草がゆ	…P32
	小松菜の酢の物	…P12		昆布の佃煮	…P33
	ナスとひき肉の炒めもの	…P12		春野菜のシチュー	…P33
	きのこと小松菜のクリームシチュー	…P13		野菜とリンゴのソテー	…P34
寒露	洋風中華丼	…P14	大寒	野菜たっぷり豚汁うどん	…P35
	じゃことワカメの甘酢あえ	…P15		豆ごはんグリーンリーフのリゾット風	…P36
	厚揚げとサトイモの煮物	…P15		ジャガイモ入り焼きそば	…P37
	ピーマン入りきんぴらごぼう	…P16	立春	もちきびと豆乳のグラタン	…P38
	高野豆腐のフライ	…P16		森のピザ	…P39
	ソイミートの水餃子スープ	…P16		いちごのパウンドケーキ	…P40
霜降	三色そばろご飯	…P17		桜島大根の煮物	…P40
	ポトフ	…P18	雨水	深ネギと鶏肉のみぞれ鍋	…P41
	いろいろきのこパスタ	…P18		ハクサイと豚肉のはさみ煮	…P42
	サツマイモのさつま揚げ	…P19		カリフラワーのスープ	…P43
	ニラ玉	…P19			
立冬	チンゲン菜と麩のごま節あえ	…P20	啓蟄	菜の花とちくわの天ぷら	…P44
	ダイコンと里芋の味噌煮	…P21		水菜と切干大根のサラダ	…P45
	五目豆	…P22			
	秋ナスのきんぴら風炒め	…P22			

おわりに