

■はじめに

■目次

おかず

p.2

なす料理2種

- ▶ なす炒り
- ▶ 白なすそうめん

- ▶ 切り昆布煮
- ▶ やなぎがれのいのから揚げ

ずいき料理2種

- ▶ ずいきの酢漬
- ▶ ずいきのうま煮
- ▶ 車麩と根菜の煮しめ
- ▶ 粕いり

いとこ煮2種

- ▶ れんこんのいとこ煮
- ▶ かぼちゃのいとこ煮

主食のバリエーション

p.12

- ▶ 菜めし
- ▶ 新潟のしょうゆおこわ
- ▶ 麩寿司

汁物のバリエーション

p.15

- ▶ くじら汁
- ▶ 呉汁

おたのしみの甘味

p.17

- ▶ ぽっぽ焼き
- ▶ ながいもようかん

表紙のレシピ

p.19

- ▶ けんさ焼き

■正しく配膳し、家族で食卓を囲みましょう

■計量スプーン・カップによる重量表