

# 目次

|                 |    |                     |    |
|-----------------|----|---------------------|----|
| ○アスパラガス         | 3  | ○しゅんぎく              | 17 |
| アスパラガスの肉巻き      |    | しゅんぎくとネギの韓国風サラダ     |    |
| アスパラガスのサラダ      |    | しゅんぎくの軸と糸こんにゃくのきんぴら |    |
| アスパラガス寿司        |    | しゅんぎくと豚バラの和風チヂミ     |    |
| ○こまつな           | 5  | しゅんぎくとちりめんのませご飯     |    |
| こまつなと油あげの煮びたし   |    | ○金時にんじん             | 19 |
| こまつなと桜えびのからし和え  |    | 金時にんじんのきんぴら         |    |
| ○青大さゆり          | 6  | 金時にんじん団子            |    |
| 青大さゆりのクリーム煮     |    | ○くわい                | 20 |
| 青大さゆりのナイスライス    |    | こつぶちゃんから揚げ          |    |
| ○きゅうり           | 7  | くわいの甘煮              |    |
| 中華風炒めなます        |    | くわいのもちもち揚げ          |    |
| きゅうりのカリポリ漬け     |    | ○いちご                | 21 |
| きゅうりと豚の味噌炒め     |    | いちごのポンポン寿司          |    |
| きゅうりと鮭のマリネ      |    | いちご入りどら焼き           |    |
| ○たまねぎ           | 9  | ○あんず                | 22 |
| たまねぎと鶏の串焼き      |    | あんずジャム              |    |
| 小たまねぎの酢漬け       |    | あんずジャムのロールケーキ       |    |
| ○細ねぎ            | 10 | ○キウイフルーツ            | 23 |
| 細ねぎ味噌納豆サラダ      |    | キウイフルーツ大福           |    |
| 手軽にできる!! 細ねぎ味噌玉 |    | フルーツヨーグルト           |    |
| ○なす             | 11 | ○すもも                | 24 |
| なすのマリネ          |    | 簡単!! すももシロップ        |    |
| なすのからし漬け        |    | すももシロップのミルクわらび餅     |    |
| なすのゼリー寄せ        |    | ○ブルーベリー             | 25 |
| なすの煮物           |    | ブルーベリー入りマフィン        |    |
| ○ほうれんそう         | 13 | ○ぶどう                | 26 |
| ほうれん草のパスタ       |    | ぶどうのケーキ             |    |
| ほうれん草のキッシュ      |    | ぶどうゼリー              |    |
| ほうれん草のグラタン      |    | ○もも                 | 27 |
| ほうれん草の餃子        |    | もものジュレ              |    |
| ○みずな            | 15 | もものコンポート            |    |
| みずなと鶏肉のスープ      |    | ○いちじく               | 28 |
| みずなサラダ          |    | いちじくヨーグルト           |    |
| ○しょうが           | 16 | いちじくの甘露煮            |    |
| 新しょうがのお菓子       |    | ○かき                 | 29 |
| 新しょうがの佃煮        |    | かきの白和え              |    |
| 新しょうがの甘酢漬け      |    | かきの葉茶               |    |
|                 |    | ○生しいたけ              | 30 |
|                 |    | ちょう簡単!! しいたけステーキ    |    |
|                 |    | しいたけバーグ             |    |

