

目次

春夏レシピ

ひじきご飯	1
カルシウムたっぷりチヂミ	1
ビビンバ丼	2
夏野菜カレー	3
めかじきのチーズ焼き	3
あじの簡単アクアパッツア	4
かじきまぐろの生姜煮	4
トマトとピーマンの麻婆春雨	5
オクラと長芋の海苔和え	5
塩肉じゃが	6
ゴーヤとツナのサラダ	6
鶏肉となすのおろし炒め煮	7
じゃこピーマン	7
和風ロールキャベツ	8
万能たまねぎドレッシング	8
きゅうりの蛇腹漬け	9
なすとみょうがの和え物	9
レタスとコーンの中華スープ	10
じゃがいものポタージュ	10
夏野菜のミネストローネ	11

秋冬レシピ

さつまいもご飯	12
きのこの炊き込みご飯	12
さんまのかば焼き丼	13
鮭のマリネ	13
厚揚げの酢豚風煮	14
洋風がんも	14
高野豆腐のひき肉詰め煮	15
和風ミートローフ	16
いわしの香草パン粉焼き	16
白身魚のホイル焼き	17
かぼちゃのミルク煮	17
セロリのおろしりんご漬け	18
おからのサラダ	18
鶏肉と蓮根のきんぴら	19
小松菜としめじのおろし和え	19
切干大根の中華風煮物	20
冬野菜のクラムチャウダー	20
生姜風味の具だくさんみそ汁	21
もやしとほうれん草のナムル	21
スキムミルク入りすいとん	22

デザートレシピ

牛乳もち 黒みつきな粉がけ	23
豆腐白玉フルーツポンチ	23
スイートポテト	24
じゃがいももち	24
かぼちゃ蒸しパン	25
米粉のかぼちゃかりんとう	25

羽生の郷土料理

いがまんじゅう	26
呉汁	26
冷汁	27
すみつかれ	27

参考資料 ～ 調理や健康に役立つ豆知識 ～

調味料等の計量について	28
だしのとり方	28
野菜の切り方について	29
栄養バランスのよい献立のたて方	30
1日の野菜の摂取目標量	30
減塩のポイント	31