

2020 年

1 月

- のっぺい汁 (新潟 郷土料理)
- 鱈すり身のふわふわ揚げ
- 大根皮の黄金きんぴら

2 月

- 鱈チゲ鍋 韓国風
- 冬にんじんチヂミ
- じゃがいものバター煮

3 月

- カニと豆腐の春巻き
- もやしと豚肉の花椒炒め
- 牛ハラミと黄パプリカの豆鼓炒め

6 月

- エビカレー春巻
- 春レタスと豚のしゃぶ煮・ブラックペッパー
- 焼鮭と梅のニンニク飯
- 黒ごまと白玉冷やし汁粉

7 月

- 野菜たっぷり プッタネスカ
- インゲンとパンチェッタのクリームパスタ
- 香草ピクルス

8 月

- 冷汁ぶっかけ飯
- なすと豚ばらの揚げ煮
- いんげんの炒め物
- なんこつ唐揚げ

9 月

- ガーリックタラコパスタ
- ドライトマトと魚介のマリネ
- ゼッポリーネ (生のり揚げパン)

10 月

- スペアリブ カレースパイシー揚げ
- 舞茸の土鍋ご飯
- だし汁じゅわ〜 高野豆腐含め煮

11 月

- 牛肉そぼろ丼ぶり
- 鮭とワカメのコリアンスープ
- 春菊と釜揚げ桜えびのチヂミ

12 月

- あさりたっぷりクラムチャウダー
- 簡単手打ちオレッキエッテ
- 砂肝の香草オイル焼き

