

2011年

1月

帆立のクッパトック入り  
ゆで豚のアミ塩ダレ  
生もやしと鶏肉の春巻

2月

具だくさんのかやくご飯  
パリッと手羽先  
揚げ里芋のみぞれおろし

3月

豚ロースの甘辛ソース  
豆腐と搾菜（ザーサイ）のスープ  
白菜と搾菜（ザーサイ）の炒めもの

4月

カニと豆腐の春巻  
もやしと豚肉の花椒風味  
牛肉と黄パプリカのトウチ炒め

5月

手作りキムチ&キムチチャーハン  
春アスパラの豚バラ巻き揚げ  
さけとワカメのコリアンスープ

6月

じゃがいものイエローカレー  
ベトナム風揚げ春巻き  
人参ソムタム

7月

ガーリックオイルのたらこパスタ  
アンチョビとブロッコリーのオレッキエッテ  
ドライトマトの魚貝マリネ  
生のリイタリアン揚げパン

9月

秋なすと豚バラの揚げびたし  
冷や汁のぶっかけご飯  
なんこつ唐揚げ居酒屋風

10月

ニンニク芽のピリ辛四川風  
レンコン海老の揚げ団子  
ピータンと干貝柱の茶わん蒸し

11月

ぶり大根コチュジャン煮  
タコとキムチのチヂミ  
豆苗のナムル

12月

我が家のビーフシチュー  
ボルチーニきのこのクリームパスタ  
アンチョビソース・レタスサラダ  
大人のチーズケーキ

