

1月『ほうれん草』

「ほうれん草のポタージュ」

<作り方>

玉ねぎの薄切りを炒めてから水を加えて沸かし、ご飯とコンソメを入れて、焦げないようにかき混ぜながら煮る。湯でたほうれん草を加え、軽く煮てからミキサーにかける。

牛乳を加えて塩、こしょうする。

<分量>

ほうれん草・半束／玉ねぎ・半分／水・400cc
／ご飯・茶碗半分／コンソメ・キューブ1個／
牛乳・200cc／塩、コショウ・適量



2月『白ねぎ』

「白ねぎのチーズ焼き」

<作り方>

ぶつ切りの白ねぎをフライパンで両面焼く。

耐熱皿に並べて、マヨネーズ、チーズをかけてトースターで焼く。

<分量>

白ねぎ・2本／チーズ・30g／
マヨネーズ・適量



3月『アスパラガス』

「アスパラベーコン」

<作り方>

春巻きの皮半分に、アスパラガスと細切りのベーコンを乗せて巻く。

フライパンで焼く。

<分量>

アスパラガス・4本／ベーコン・2枚／
春巻き・2枚



4月『キャベツ』

「キャベツのオムレツ」

<作り方>

キャベツとベーコンの千切りをさっと炒めて、塩こしょうする。

卵を流し入れ、オムレツの形に整える。

<分量>

キャベツ・400g／ベーコン・40g／
卵・4個／塩、コショウ・適量



5月『^{いっすんさんとう}一寸蚕豆（空豆）』

「空豆のかきあげ」

<作り方>

空豆をサヤから出して薄皮をむき、水で溶いたてんぷら粉をまぶして、油で揚げる。

<分量>

空豆・10本／てんぷら粉・半カップ



6月『トマト』

「トマトのマリネ」

<作り方>

トマトをくし切りにして、調味料を合わせたマリネ液につける。

<分量>

トマト・2個

マリネ液：酢・大2／オリーブオイル・大1／
砂糖・小1／塩、コショウ・適量



7月『絹かわなす』

「絹かわなすのしゃぶしゃぶ」

<作り方>

絹かわなすを縦に薄く切って、沸かしただし汁にサッととおす。

ポン酢でいただく。

<分量>

絹かわなす・1個／昆布だし・適量／
ポン酢・適量



8月『きゅうり』

「たたききゅうり」

<作り方>

きゅうりを板ずりしてから、ナイロン袋に入れてたたく。

ひと口大にきって、漬け汁につける。

<分量>

きゅうり・2本／酢・大2／しょうゆ・大1
／砂糖・小1／ごま油・小1



9月『ピーマン』

「ピーマンのおひたし」

<作り方>

カラーピーマンを細切りし、サッと塩茹でする。
鰹節としょうゆをまぶす。

<分量>

ピーマン・4個／鰹節・適量／しょうゆ・適量



10月『伊予美人』

「里芋お焼き」

<作り方>

さといもをレンジにかけて皮をむく。
平らにつぶして小麦粉をまぶしたら、両面を焼いて、砂糖しょうゆをまぶす。

<分量>

里芋・4個／砂糖・大2／しょうゆ・大2



11月『小松菜』

「小松菜の炊いたん」

<作り方>

小松菜と油揚げを5cmの長さに切り、だし汁、みりん、しょうゆで煮る。

<分量>

小松菜・1束／油揚げ・1枚／だし汁・100cc
／みりん・大1／しょうゆ・大1



12月『大根』

「大根餅」

<作り方>

すりおろした大根と千切りの大根、白玉粉、塩、干しえびを混ぜ、フライパンで両面焼く。

<分量>

大根（すりおろし） 100g
大根（千切り） 50g
白玉粉・50g／干しえび・10g／塩・適量

