



JA からつ女性部おすすめレシピ

Cook Book

JA からつ女性部

ごはん

- ・あさりの炊き込みピラフ …………… 1
- ・箱寿司
- ・ミョウガ寿司
- ・変わり稲荷寿司 …………… 2
- ・手まり寿司
- ・簡単!たけのこ寿司
- ・なすびめし …………… 3
- ・にわとりめし
- ・山菜おこわ

めん・ピザ

- ・稲荷そうめん …………… 4
- ・ぶっかけうどん
- ・夏野菜のイタリアンスパゲッティ
- ・プチピザ …………… 5
- ・手作りピザ

肉料理

- ・豚肉と筍の春巻き …………… 5
- ・アスパラ豚バラ巻き …………… 6
- ・ホウレンソウと豚バラ肉のなべ
- ・スペアリブの梨ソース漬け
- ・鶏のにんにく風味煮 …………… 7
- ・鶏手羽元の酢醤油煮
- ・ロール白菜のトマト煮
- ・肉みそ …………… 8

魚料理

- ・白身魚のオープン焼き …………… 8
- ・野菜がたくさん!アジのあんかけ
- ・イワシのらっきょう酢煮 …………… 9

野菜料理

- ・七福なます …………… 9
- ・白あえ
- ・野菜とおからの炒め煮 …………… 10
- ・野菜たっぷり団子
- ・ゴボウとベーコンのサラダ
- ・ジャガイモのチーズガレット …………… 11
- ・ジャガイモの明太マヨ和え
- ・たけのこを使った春巻き
- ・豆腐カツ …………… 12
- ・大根葉の簡単ふりかけ
- ・ナスの佃煮

一品料理

- ・ピーナッツ豆腐 …………… 13
- ・ごまどうふ
- ・つんきりこんにゃく

スープ

- ・玉葱まるごとスープ …………… 13
- ・ゴボウのポタージュ …………… 14

漬け物

- ・七福しょうが甘酢漬け …………… 14
- ・キャベツの甘酢漬け
- ・玉葱のカレーピクルス …………… 15

ドレッシング

- ・玉葱ドレッシング …………… 15
- ・簡単!ごまドレッシングサラダ

おやつ

- ・いりごと柿ピーのおやつ …………… 16
- ・人参ケーキ
- ・玉葱入り蒸し万十
- ・いのちの長だご …………… 17
- ・蒸しまんじゅう
- ・豆腐の梅ヶ枝餅
- ・いちご大福 …………… 18
- ・いちごのピンク白玉
- ・どら焼
- ・粉なます …………… 19
- ・甘夏ゼリー
- ・みかんゼリー
- ・スイートポテト …………… 20
- ・くるみたっぷりブラウニー
- ・簡単!飲むヨーグルト
- ・ロールケーキ …………… 21
- ・キャラクターカップケーキ
- ・黒豆フォカッチャ …………… 22
- ・いきなり団子