

## 目次

年度	発行月	食材	レシピ	ページ
平成 27年度	7月	トマト	トマトのおひたし、夏野菜のトマト煮	1
	8月	きのこ類	しめじのガーリック炒め まいたけとピーマンの中華炒め 鮭と甘酢入りなめこおろし	2～3
	9月	かぼちゃ	かぼちゃのいとこ煮、かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃのカップケーキ、かぼちゃのグラタン	4～5
	11月	白菜	白菜のステーキ、あったかロール白菜	6
	12月	大根	大根もち、大根ステーキ	7
	1月	れんこん	れんこんのはさみあげ、れんこんもち ふわふわれんこん豆腐のねぎあんかけ	8～9
	2月	たけのこ	たけのこのキムチメンマ、たけのこのバター醤油ソテー	10
	3月	しいたけ	しいたけのだし茶漬け、しいたけの大葉味噌焼き コクと旨味のミルクスープ	11～12
平成 28年度	4月	キャベツ	みそマヨサンドイッチ、煮込みお好み焼き	13
	5月	水菜	ふわふわ卵豆腐あんかけ、水菜とツナの煮浸し 水菜とベーコンのペペロンチーノ、水菜のはりはり	14～15
	6月	じゃがいも	中華風じゃがいも炒め、和風じゃがいもサラダ じゃがいものディップソース3種、じゃがいものすり流し じゃがいものタルト生地のキッシュ、麻婆ポテト	16～18
	8月	卵	明太子のゆるふわ出汁巻き、和風納豆オムレツ そうめん茶碗蒸し	19～20
	11月	梅干し・こんにゃく	こんにゃく入りハンバーグの梅ソースかけ 田楽風こんにゃく、みたらしこんにゃく団子	21～22
	12月	里芋	アボガドと里芋のサラダ、里芋の煮っ転がし 里芋の和風和え	23～24
	1月	みそ・糰(甘糰・塩糰)	甘糰を使った牛乳プリン、赤蕪の甘麴漬け 味噌のきんぴら	25～26
	2月	ほうれん草	ほうれん草スムージー ほうれん草とえのきのさっぱり和え	27
	3月	ネギ	ネギとチーズの肉巻き、白ネギたっぷりスープ	28

## 目次

年度	発行月	食材	レシピ	ページ
平成 29年度	4月	たけのこ	たけのこ大葉のがんもどき、たけのこの肉巻き	29
	5月	たまねぎ	まるごとオニオンスープ、玉ねぎとピーマンのかき揚げ	30
	6月	レタス	レタスとそうめんのサラダ、レタスのまるごとレンジ蒸し	31
	7月	きゅうり	きゅうりとわかめの酢の物、きゅうりの入った生姜納豆	32
	8月	オクラ	オクラと豚ひき肉の丼ぶり、オクラのカレーマヨサラダ	33
	9月	かぼちゃ	お手軽かぼちゃのポタージュ、カレー風味のほくほくカボチャ	34
	10月	白米	アジと梅肉のなめろう茶漬け 簡単！栗とひらたけの秋の炊き込みご飯	35
	11月	白菜	白菜と鮭のクリーム煮、豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋	36
	1月	ほうれん草	ほうれん草のポタージュ、ほうれん草のオムレツ	37
	3月	たけのこ(再掲)	たけのこ大葉のがんもどき、たけのこの肉巻き	38
平成 30年度	4月	レタス	レタスチャーハン、かきたまレタスープ	39
	5月	にんにく	スタミナ丼、アクアパッツァ	40
	7月	なす	なすとピーマンのみそ炒め、なすとほうれん草の赤だし味噌汁	41
	8月	トマト	夏野菜カレー、トマトの和風マリネ	42
	9月	大根	大根もち、即席カクテキ	43
	10月	さつまいも	鬼まんじゅう(芋まんじゅう) さつまいもサラダ～ポテサラ風	44
	11月	水菜	はりはり鍋、水菜とささみのかき揚げ	45
	12月	白菜(再掲)	白菜と鮭のクリーム煮、豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋	46

このレシピ集は、平成27年7月から平成30年12月まで、近畿大学ヘルスチーム菜良が旬菜メルカートへ提供した野菜等のレシピ及び栄養情報をまとめたものです。