

上巻・春の目次

献立例とレシピの特徴・使い方 4

春の献立・レシピ

- ①月曜日の献立例 6
アサリのいりおから 7
- ②火曜日の献立例 9
豚肉とキャベツの黒酢炒め 10
- ③水曜日の献立例 12
酸辣湯(すあんらーたん) 13
- ④木曜日の献立例 15
牛肉とれんこんの炒め物 16
- ⑤金曜日の献立例 18
タイのなべ照り焼き 19
- ⑥土曜日の献立例 21
マカロニグラタン 22
- ⑦日曜日の献立例 24
タラの辛味焼き 25

上巻・夏の目次

夏の献立・レシピ

- ①月曜日の献立例 27
ピーマンのイカ詰め 28
- ②火曜日の献立例 30
鶏手羽元と新ごぼうの煮物 31
- ③水曜日の献立例 33
タイのけんちん焼き 34
- ④木曜日の献立例 36
かぼちゃの中国風サラダ 37
- ⑤金曜日の献立例 39
ゴーヤーと鶏ささ身の梅肉あえ... 40
- ⑥土曜日の献立例 42
豆と野菜のポタージュ風 43
- ⑦日曜日の献立例 45
もやし入り炒めビーフン 46
- 引用 48