

もくじ



まえがき 2

1章 野菜

キャベツ 12

- 浅漬けサラダ 14
- キャベツのお好み焼き 15

白菜 16

- 白菜とザーサイの浅漬け 19
- 餃子の白菜あんかけ 20

レタス 21

- レタスチャーハン 24
- レタスのおひたし 25
- レタスとワカメの中華風スープ 26

ホウレン草 27

- 定番の「おひたし」 30
- ホウレン草の胡麻和え 31
- ホウレン草とツナ缶の和え物 32
- ホウレン草とベーコン（庄内麩）のサラダ 33

小松菜 34

- 小松菜の煮びたし 36
- 小松菜の磯和え 37
- 小松菜と桜えびの炒めもの 38
- 小松菜のごま和え 39

ブロッコリー	40	
		梅味ブロッコリー 42
		ブロッコリーのカレー風味 43
		ブロッコリーの炒飯 44
ネギ	45	
		手作り・ネギ味噌ドレッシング 48
		おかず味噌・ネギバージョン 49
		長ネぎの中華風スープ 50
		万能ネぎのせ・ベーク豆腐 51
ニラ	52	
		ニラのチヂミ 54
		ニラと油揚げの雑炊 55
大根	56	
		大根のきんぴら 59
		あっさりふろふき大根 60
ニンジン	61	
		ごまニンジン 63
		かんたん・ニンジンサラダ 64
ジャガイモ	65	
		ハッシュドポテト 68
		お手軽ポテトサラダ 69
		ジャガイモの千切り炒め 70
ゴボウ	71	
		ゴボウのきんぴら 74
		ゴボウのサラダ 75
		ゴボウの甘辛煮 76
		ゴボウの炊き込みご飯 77
タマネギ	78	
		タマネギ丼 81

タマネギの醤油ピクルス	82
トマト 83	
トマトソースdeそうめん・ベジタリアン用	86
トマト・ニンニクダレの美味な冷奴	87
ミニトマトのガーリック炒め	88
かんたん・トマト入りチーズオムレツ	89
ピーマン 90	
ピーマンの味噌炒め	94
カボチャ 95	
カボチャの煮物	98
カボチャのサラダ	99
アボカド 100	
アボカドのむき方	104
アボカドの韓流つまみ	105
アボカドの спреッド	106
アボカドのかんたんサラダ	107

2章 キミは自分の薬局長

肩こり 110	
生姜湿布	111
咳 112	
だるい・疲れやすい 115	
梅醤番茶	118
頭が痛い 119	
干し椎茸の煮汁	121
痒み 122	

便秘 125

ゴボウのキンピラの作り方	127
ひじきの煮物の作り方	128

3章 少し凝った料理

♡この章はこんなときに役立つよ！ 130

アボカド入りサラダ	131
ゴーヤとツナ缶のチャンプルー	132
ワカメ・キャベツのナッツトッピング	133
ブロッコリー入り玄米チャーハン	134
大根と・タマネギ・ツナのサラダ	135
残りの唐揚げ・中華風あんかけ	136
ピーマンとカシューナッツの炒めもの	137
冷凍餃子de餃子鍋	138

4章 家呑み用オレ料理

♡この章はこんな気分で役立ててね 140

ピーマン・おかか	141
男のきんぴら ー蓮根バージョンー	142
男のきんぴら ーゴボウバージョンー	143
ピーマン・ツナ	144
たたきキュウリの韓国風	145
キャベツとピーマンのオイスターソース炒め	146
生椎茸の醤油炒め	147
キャベツの梅ごま和え	148

5章 元気爆発！ 家ごはん

♡この章は、こんな風に役立つよ！ 150

豚・干し椎茸入りスタミナうどん	151
ニラ味噌雑炊	152
きんぴらスープ	153
ゴボウと生姜の煮物	154
かんたん！ ザーサイde冷やっこ	155
ヒヨコ豆のカレー	156
厚揚げのステーキ	157

あとがき 158

参考文献 160