

秋			
栗おこわ	主食	郷土料理	32
クコ飯	"	"	32
鮭のあっさりソテー	主菜	おすすめ	33
鮭のソテーパプリカソース	"	"	33
新潟地鶏のホイル焼き	"	おすすめ	34
菊のお浸し	副菜	郷土料理	34
さといもの煮ころがし	"	"	35
いも煮	"	"	35
さといもの和風サラダ	"	おすすめ	36
あらかお生しいたけ	"	"	36
野菜のみそがけ	"	"	37
栗きんとん風	その他(デザート)	"	37
簡単アップルパイ	"	"	38
いもようかん	"	"	38

冬			
雑煮	主食	郷土料理	40
鮭の粕汁	副菜	"	40
豆みそ	"	郷土料理	41
煮なます	"	"	41
くるみ入り田作り	"	"	42
黒豆	"	"	42
煮菜	"	"	43
ねぎのとろとろ煮	"	おすすめ	43
ねぎのポタージュ	"	"	44
白菜の煮びたし	"	"	44
白菜サラダ	"	"	45
いか大根	"	"	45
大根もち	"	"	46
ポトフ	"	"	46

年中行事			
赤飯	主食	郷土料理	48
五目おこわ	"	"	49
炊き込みご飯	"	"	49
大巻き寿司	"	おすすめ	50
しょうがとツナの炊き込みご飯	"	"	51
簡単カレーピラフ	"	"	51
棒だら	主菜	郷土料理	52
越後もち豚のさっぱりしょうが焼	副菜	おすすめ	52
真珠蒸し	主菜	"	53
お手軽米粉ハムカツ	"	"	53
鶏手羽元のさっぱり煮	"	"	54
塩おらびの即席漬け	副菜	郷土料理	54
白和え	"	"	55
ごま豆腐	"	"	55
切り干し大根と桜えびの塩炒め	"	おすすめ	56
蒸し鶏のさっぱり和え	"	郷土料理	56
ラッキョウ酢の寒天寄せ	その他(デザート)	おすすめ	57
シヨウが寒天	"	"	57

手作りだしの配合と作り方
標準計量カップ・スプーンによる重量表(9)