

4年間に渡る雑誌LEEの人気連載が、  
いよいよ単行本に！

# 野菜が主役の 晩ごはん

青山有紀



野菜が主役の

晩ごはん

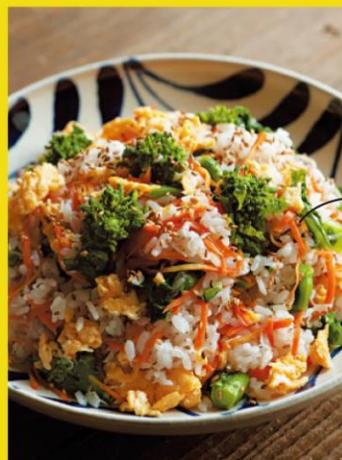
青山有紀



集英社

レシピ数、  
106!

「野菜＋肉や魚」のメインおかずと、  
さっと作れる野菜のサブおかずで、  
献立作りの悩みを解消。



甘酢にんじんの  
ちらし風混ぜごはん

余った野菜を  
翌日のサブおかずにも！



新にんじんのチヂミ

あおやま・ゆき●1974年、京都市生まれ。東京・中目黒にある京おばんざいの店『青家』、京甘味の店『青家のとなり』オーナーシェフ。国際中医薬膳師資格を持ち、素材の力を生かした体に優しい料理が得意。



2017年4月5日(水)発売！

定価：本体1500円＋税

A5判ソフト 128ページ ISBN978-4-08-333150-3 C2077

集英社

# 旬の野菜がたっぷり！ 今晚すぐにでも作りたい家庭料理の決定版！

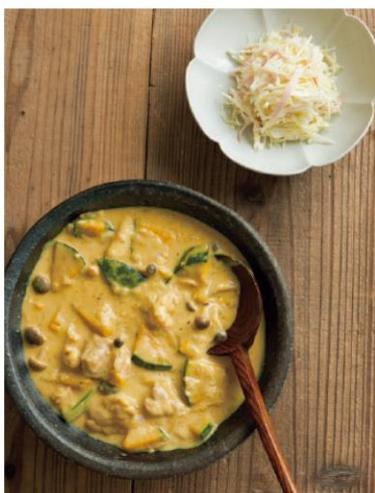
## 春

- ・春キャベツのポトフ/  
にんじんの卵炒め
- ・新じゃがと鶏手羽の  
甘辛揚げ/  
菜の花の辛子ごま和え
- ・たけのこと鶏肉の  
バターじゃようゆ炒め/  
そら豆のおひたし
- ・アスパラと豚肉の  
しょうが風味あんかけ
- ・たらの芽のフリット  
……ほか



## 夏

- ・豚肉とトマトと卵の  
炒め物/ししとうの衣蒸し
- ・豚肉となす、パプリカの  
しょうが焼き/  
ゴーヤーの梅和え
- ・オクラの肉巻き照り焼き/  
じゃがいもの甘酢和え
- ・とうもろこしとおじゃこの  
焼き飯/  
オクラと豚しゃぶのサラダ
- ・レタスの肉野菜包み/  
ミニトマトのサラダ  
……ほか



## 秋

- ・かぼちゃと鶏肉の  
カレークリームシチュー/  
キャベツとハムのサラダ
- ・じゃがいもと秋サバの  
マリネオープン焼き/  
タコとアボカドと  
香菜的サラダ
- ・さといもと豚だんごの煮物/  
小松菜と桜エビの和え物
- ・きのこと鶏肉、切り干し大根の  
バターじゃようゆ炒め/  
春菊とりんごのサラダ
- ・れんこんとひき肉のチヂミ/  
もやしとにらの和え物  
……ほか



## 冬

- ・小松菜と厚揚げと  
豚肉の炒め物/  
大根と梨とホタテのサラダ
- ・ロール白菜
- ・ブロッコリーと豚肉の  
カレーフリット/  
にんじんサラダ
- ・ごぼう、ほうれん草、  
牛肉のすき焼き風/  
キャベツとすだちのナムル
- ・カリフラワー、じゃこ、  
ちくわののりかき揚げ
- ・かぶとエビの豆乳グラタン  
……ほか