

女子栄養大学出版部『栄養と料理』2018連載 「ムラカミ式元気ごはん」自分で作っておいしく食べる！

年	月	項目	
2018	1	ふっくらジューシー<牛ももステーキ>	“お肉はしっかり食べる、が長寿の秘訣
	2	茶碗蒸しのようにやわらかい<だし巻き卵>	“毎日の卵で元気をキープ、
	3	<ゆであずき>	“豆で整える栄養バランス、
	4	野菜たっぷり<円盤ギョーザ>	“ギョーザは野菜も肉もでんぷんもとれる優れたもの、
	5	<筋力アップ サラダチキン>	“鶏胸肉は栄養面でも優秀素材、
	6	<アジのこぶじめ>	
	7	郷土料理に学ぶ 冷や汁	
	8	夏バテ予防 ピリ辛そぼろ	
	9	甘口とろとろ牛すじカレー	“介護食にもなる料理、
	10	煮込みハンバーグ	
	11	油揚げのほたほた煮	がんばりすぎないコツは “好物の保存食を持つ、
	12	お野菜おでん	

女子栄養大学出版部『栄養と料理』2019連載 「ムラカミ式元気ごはん」自分で作っておいしく食べる！

年	月	項目	
2019	1	村上祥子のおせち料理	
	2	料理を上質に変えるオニオンコンフィ(あめ色玉ねぎ)	オニオングラタンスープ、ハヤシライスを展開
	3	しっとり、食べやすく低塩 “サバ水煮缶”	
	4	免状祝いのごちそうに “ちらしずし”	初めてでもちゃんと作れるラクうま自炊レシピ
	5	祝儀、不祝儀に作り続けた変わらない“野菜のおかず”	
	6	みそ汁を欠かさないための“冷凍みそ汁の具セット”[たんぱく質50g+野菜100g]	市販のおそうざいをおいしく活用
	7	夏場はレンジで楽々“ホワイトソース”	冷製クリームパスタ、クリームコロッケ
	8	酷暑の救世主！ 飲む点滴 “甘酒”	
	9	サケのみそ漬け	チャンチャン焼き、サーモンサラダ
	10	乾物調理テク・もどし方にワザあり	乾物調理のテク 乾物の戻し方・切り干し大根の煮物
	11	タイのあら炊き	あら炊きの極意
	12	ごちそう1人なべ	シンプルなルールで続けられるコツ

女子栄養大学出版部『栄養と料理』2021連載 村上祥子さんの元気が出るランチ「ようこそ！ムラカミ食堂へ」

年	月	項目	
2021	7	寄せ集めひき肉	照り焼き一口ハンバーグ
			ロールレタス
			一口つみれ汁
	8	マグカップクッキング	ハヤシライス
			ピリ辛手羽先名古屋風
			ピーマンのじゃこ炒め
	9	レンジ蒸しなす	ベトナム風肉そぼろあんかけ焼きそば
			厚揚げと蒸しなすの当座煮
			蒸しなすのトルコ風
	10	一発だし	はんぺんとエビのつみれ汁
			とろろ汁
			はるさめとカニかまのすまし汁
11	「鶏胸肉」クッキング	大分の鶏天井	
		棒々鶏	
		チキンナゲット	
12	冷蔵庫一掃メニュー レンジラグー	ラグーのチーズ焼き	
		ラグーパスタ	
		ラグーの温スープ	