



これ一冊で世界一周
世界料理レシピ
野菜は主役
やみつきレシピ
を収録

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.14



※地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取組のことで、新鮮野菜などを通じて生産者と消費者を結びつける取組のことです。

発行：所沢市 農業振興課 協力：西武学園医学技術専門学校 [令和6年10月発行]

彩り野菜のガパオプレート

森本 由紀さん 考案
エネルギー（1人分）740kcal



令和6年度
地産地消レシピ
表紙作品



表紙作品考案者 森本 由紀さん

野菜が苦手な方でも食べやすいように工夫してみました。これからも色々な料理にチャレンジしていこうと思います。作品を選んでいただきありがとうございます。



材料（2人分）

雑穀ごはん（炊飯）…… 300g
パプリカ…………… 50g
人参（皮付き）……… 20g
玉ねぎ…………… 100g
枝豆（さやなし）……… 40g
挽肉
 鶏むね肉…………… 120g
 豚肉…………… 100g
唐辛子…………… 1/2本
にんにく…………… 10g
生姜…………… 5g
卵（M）…………… 2個
バジルの葉…………… 10枚
豆板醤…………… 7g
ゴマ油…………… 大さじ2

【合わせ調味料】

ナンプラー…………… 大さじ1/2
醤油…………… 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1/2
料理酒…………… 大さじ1
マンゴーチャツネ…………… 5g
岩塩…………… ひとつまみ
ブラックペッパー…………… 適量

【トッピング】

糸唐辛子…………… 適量
ライム（櫛切くしぎり）2切れ
バジルの葉…………… 2枚

作り方

- 枝豆は茹でる
- パプリカは1cm角、人参は大きめの粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする
唐辛子は種を除いて輪切り、にんにくと生姜は粗みじん切りにする
- フライパンでゴマ油を熱し、卵を揚げ焼きの半熟目玉焼きにし、皿などに取り出す
- 残った油にすりおろしにんにくと生姜、豆板醤を入れ、ごく弱火で香りが立つまで熱する
- 挽肉、岩塩を加え、中火で半分色が変わるまで炒める
- 人参、玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ったら、パプリカ、輪切り唐辛子、みじん切りのにんにくも加え、挽肉に火が通るまで炒めてから合わせ調味料を入れて馴染むまで混ぜ合わせる
- ⑥にバジルの葉をちぎって加え、香りが立つまでサッと炒め、枝豆を合わせる
- 皿に雑穀ごはん、⑦のガパオの具を盛り、目玉焼きをのせブラックペッパーを振る
- ごはんの上に糸唐辛子をのせ、櫛切りライムとバジルを飾り、完成

所沢の農産物

アピールポイント

- ライムを搾ることで、よりタイ感を味わいつつ、さっぱり食べられます
- 彩りと栄養バランスに留意し、ワンプレートで満足感を得られるものを目標に作りました



フレンチトースト風アメリカンロール

野田 茅里さん 考案
エネルギー（1人分）627kcal



世界料理レシピ



材料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚~3枚
ベーコン	50g
ピザ用チーズ	適量
卵	2個
ほうれん草	40g
オリーブオイル	適量
牛乳	少々
バター	5g
パセリ（乾燥）	少々

作り方

- ① 卵を溶き、卵液をバットに準備する
- ② 食パンは耳を取り、麺棒で均等に薄く、厚みを半分にする
- ③ ほうれん草をさっと茹で、食べやすいサイズに切り、オリーブオイルで炒める
- ④ 食パンにバターを塗り、ベーコン、ほうれん草、チーズの順番でのせる
この時、チーズは手前半分にのせると巻きやすい
- ⑤ 手前から巻き、ある程度丸くなったら、ラップと麺棒で形を整える
少し時間を置いて固める
- ⑥ 巻き終わりを下にした状態で卵液に入れ、食パンの全面にさっとまとわせる
- ⑦ 180℃のオーブントースターで約7分~9分、こんがり焼き色がついたら完成

所沢の農産物



ほうれん草



たまご

アピールポイント

- ・パンを卵液に浸す時間は不要で、時間が無い日でも簡単に作る
ことができます
- ・ほんのり卵の味がする甘くないフレンチトーストです

里芋の串焼団子

大河原 愛菜さん 考案
エネルギー（1人分）525kcal



材料（2人分）

里芋……………4個
醤油……………大さじ2
和風だしの素……………少々
水……………150ml
油……………少々

【生地】

小麦粉……………200g
片栗粉……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
水……………180ml

作り方

- ① 里芋の皮をむき4等分し、里芋がかぶるくらいの水を入れて茹でる。くしが通るほどになったら、ザルにあげ水気をきる
- ② 鍋に里芋、水150ml、醤油、和風だしの素を入れ、落とし蓋をして10分程煮てから粗熱を取る
- ③ 耐熱ボウルに小麦粉150g、片栗粉、砂糖、水180mlを入れ、ラップをかけずに500Wで1分半加熱し、残りの小麦粉50gを少しずつ加え、冷ましながら混ぜる
- ④ ③の生地を里芋の数に分けて、手につかないように水をつけながら丸めて、平たくのばし②の里芋を包む
- ⑤ ④を電子レンジ500Wで1分半ほど加熱し火を通す
- ⑥ ⑤が冷めたら、4個ずつ串にさす
- ⑦ フライパンに油をひいて、⑥を並べて、フライ返しで押し付けるように、焼き色がつくまで焼き、お皿に盛って完成

アピールポイント

- ・ 所沢名物の焼団子は4個のお団子が串に刺さっているイメージがあるため串団子にしました
- ・ どの家庭にもある材料のみを使用しているので、いつでも気軽に作れます

所沢の農産物



里 芋

所沢野菜ときのこのキッシュ

遠藤 汐織さん 考案
エネルギー（1人分）205kcal



世界料理レシピ



材料（2人分）

冷凍パイシート	1/2枚
溶き卵	適量
強力粉	適量
【具】	
にんにく	3g
玉ねぎ	15g
ショルダーベーコン	10g
人参	10g
えのき茸	15g
ほうれん草	15g
枝豆（さやなし）	8g
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
【卵液】	
卵	20g
生クリーム（乳脂肪分35%）	20g
ピザ用チーズ	10g
顆粒コンソメ	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	小さじ1/4

作り方

<準備>オーブン 160℃に予熱、使う 15 分前にパイシートを出す

- 1 パイシートを半分にカットし、型より一周りぐらい、麺棒で大きくのばす
- 2 型に強力粉をふって、生地を敷きつめる（薄いところは余った生地をつける）フォークで穴をあけ、冷蔵庫で休ませる
- 3 具を下準備する
にんにく（みじん切り）、玉ねぎ（薄くスライス）、ショルダーベーコン（5mm幅に切る）人参（3mm ぐらいの厚さに切ってから好みの型で抜く、残りは粗みじん切り）えのき茸（石づきをカットし、手で割く）ほうれん草（3cm に切る）、枝豆（軽く茹でる）
- 4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ香りがたったら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める さらに、ベーコンと人参を入れて炒めてから、えのき茸、ほうれん草、枝豆を加えて軽く炒める
塩、こしょうで味付けし、パットに取り出し粗熱を取る
- 5 冷蔵庫から生地を出し、160℃のオーブンで 15 分、空焼きする
生地が膨らんだらスプーンで軽く押す オーブンを 180℃に予熱する
- 6 卵液を作る
ボウルに卵を入れ、生クリームを混ぜ、ピザ用チーズ、顆粒コンソメを入れ混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで味付ける
- 7 空焼きした生地に溶き卵を塗り、具と卵液を流し込む
- 8 形を整え、180℃のオーブンで 20 分焼く
※ 10 分経ったら、天板の前後を入れ換え、焦げそうだったらアルミホイルをかぶせる
- 10 オーブンから出し、粗熱が取れたら、型から外して完成

所沢の農産物

アピールポイント

- ・ たっぴりの野菜とえのき茸で食べ応えのあるキッシュにしました
- ・ 温かいうちに食べても、冷めてから食べても美味しく食べることができます



にんじん



ほうれん草



枝豆



たまご

海老と人参のカルピオーネ

成川 あゆ美さん 考案
エネルギー（1人分）546kcal



材料（2人分）

海老（ブラックタイガー）	6尾
塩（エビの臭み消し）	少々
片栗粉	40g
玉ねぎ	100g
人参	100g
ズッキーニ	50g
赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
オリーブオイル	大さじ1
揚げ油	300ml
イタリアンパセリ	1枚
【マリネ液】	
白ワイン	100g
酢	100g
塩	5g
砂糖	20g
オリーブオイル	40g
ドライフルーツ	30g

作り方

- ① 人参の皮をむき、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカの長さをそろえて細切りにする
- ② 白ワインと酢を混ぜた後、塩 5g と砂糖 20g を入れて混ぜ、数回に分けてオリーブオイルを入れ、泡だて器で混ぜ、マリネ液を作る
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、人参を炒める
人参がしんなりしてきたら、玉ねぎ、パプリカを入れ、最後にズッキーニを加えて炒める
- ④ ドライフルーツとマリネ液を鍋に入れて軽く混ぜ合わせたあと、煮立たせてから火を止める
- ⑤ 海老の背わた、殻と尾を取り、白ワインをかけて5分程置いてから、片栗粉をまぶす（余分な粉は落とす）
- ⑥ フライパンに油を入れ、170℃で4～5分揚げる
- ⑦ 海老を取り出したらキッチンペーパーで余分な油を吸収させる
- ⑧ パットに海老、マリネ液を入れて、味を染み込ませた後、皿に盛り、一番上にイタリアンパセリを飾り完成

アピールポイント

- ・ドライフルーツと酸味のある野菜の相性が良いです
また、自分の好きなドライフルーツを入れてアレンジするのも楽しいです
- ・カルピオーネを一晩おくと味が染みてさらに美味しくなります

所沢の農産物



にんじん

茶葉入りオブヴァジャネットク (ポーランドのベーグル)

杉浦 尚さん 考案

エネルギー (1人分) 423kcal



世界料理レシピ



材料 (2人分)

強力粉	150g
水	95g
砂糖	11g
塩	2.5g
ドライイースト	1g
茹で用砂糖	お湯1ℓに対して大さじ1
粉チーズ	3g×4
【茶葉ペースト】	
お茶殻 (水気を絞った)	9g
サラダ油	18g
ナッツ	6g
(カシューナッツ、アーモンドなど)	
粉チーズ	8g
塩	適量
ガーリックパウダー	少々

作り方

- ① ナッツを包丁で細かく砕く 茶殻は包丁で細かく刻む
ボウルに塩以外のペーストの材料を入れて混ぜ合わせ、味を見ながら塩を加え、ラップをして、しばらく寝かせて馴染ませる
- ② タッパーに水、砂糖、塩、ドライイーストを順に入れ、その都度混ぜて溶かす
続いて強力粉を入れ、ひとまとまりになり、粉気がなくなるまで混ぜる
- ③ 生地をひとまとめてにし、タッパーに蓋をする
冷蔵庫で一晩 (8時間~12時間) 置いて、生地が2倍程度に膨らむまでゆっくり一次発酵させる 発酵があまり進んでいない場合は室温に置き発酵させる
- ④ 発酵した生地を取り出し、4つに分割し、丸めて10分ほど休ませる
- ⑤ 茶葉ペーストも4等分にしておく
- ⑥ 休ませた生地の1つずつに打ち粉をしながら、麺棒で伸ばし、
⑤の茶葉ペーストを巻き込んで輪っか状に成型する
- ⑦ 30分寝かせて生地が、1.2~1.5倍になるまで二次発酵させる
※この間に、お湯とオープンの予熱の準備をしておく
- ⑧ 沸騰したお湯を弱火にし、砂糖を入れ溶かし、生地をそっと入れて、片面1分、裏返して40秒ほど茹でる
- ⑨ オープンシートを敷いた天板にお湯を切った生地を並べ、手早くチーズをトッピングしてオープン 230℃で約15分焼く
美味しそうな焼き色がついたら完成

所沢の農産物

アピールポイント

- ・お茶を淹れた後にできる茶殻には脂溶性ビタミンや食物繊維、ミネラルなど栄養素がたくさん含まれています



狭山茶

シャキシャキもちもち 枝豆バーグ・人参バーグ

内藤 佐智子さん 考案
エネルギー（1人分）189kcal



材料（2人分）

人参	60g
枝豆（さやなし）	60g
里芋	80g
バター	25g
塩	小さじ1/4
バルサミコ酢	8g
油（焼き用）	適量

【飾り用】

人参	20g
水菜	少々
枝豆（さや付き）	2個

作り方

- ① 里芋の皮をむき、6等分にし、柔らかくなるまで茹でる
 - ② 里芋 2/3 をビニール袋に入れ、すりこぎ棒で袋の上からつぶす
1/3 はサイコロ状に切り、袋に入れる
 - ③ ②にバター 10g と塩 1つまみを入れ、袋の上から混ぜ、2等分に分ける
- 〈人参バーグ〉
- ④ 人参を 45g すりおろす 15g は輪切りにし、柔らかくなるまで茹で粗みじん切りにする
 - ⑤ フライパンにバター（10g）を溶かし④と塩ひとつまみを入れ炒める
 - ⑥ ③の半量と⑤を混ぜ合わせ、2等分に成型する
- 〈枝豆バーグ〉
- ⑦ 枝豆を塩茹でする
 - ⑧ ビニール袋に入れ、すりこぎ棒でビニール袋の上から豆を潰し、バター（5g）を入れ混ぜる
 - ③の里芋の残り半量と混ぜ合わせ、2等分にし、成型する
 - ⑨ フライパンに油を入れ、両面を3分程焼いて完成
ソースを添えてお好みでどうぞ
- 〈ソース〉
- バルサミコ酢を弱火で煮詰める
- 〈人参の飾り〉
- 人参の形に切り、茹で、上に竹串で穴を開け、水菜を挿す

所沢の農産物



里芋



にんじん



枝豆

アピールポイント

・切り方の大きさを変えることで、食感の違いと素材の味がしっかり感じられます

もちもち里いも唐揚げ

荻野 美優さん 考案
エネルギー（1人分）309kcal



やみつきレシピ

材料（2人分）

里芋（正味）	200g
枝豆（さやなし）	100g
片栗粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	少々
刻み海苔	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 里芋を軽く洗い、里芋が浸るぐらい水を入れ、水から火にかける
枝豆は別の鍋で水が沸騰してから入れ、やわらかくなるまで茹でる
- ② 茹で上がった里芋を熱いうちに皮をむき、ボウルでつぶす
枝豆もボウルで一緒につぶす
- ③ ②に牛乳と片栗粉を入れ、よく混ぜ、スプーンで丸く成型し、
片栗粉をまわりにつけて油で揚げる
- ④ きつね色になり、焦げ目がついたら、鍋から出す
- ⑤ 醤油、みりん、砂糖を混ぜたものをフライパンでとろみがつくまで温め、タレを作る
- ⑥ ⑤で作ったタレに揚げたものを絡めて、お皿に盛り、刻み海苔をかけて完成

所沢の農産物



里芋



枝豆

アピールポイント

- ・子供も大人もやみつきになります
- ・トッピングや味付けをアレンジしやすいです

プルプル枝豆のフラン

阪本 恵雅さん 考案
エネルギー（1人分）206kcal



やみつぎレシ

材料（2人分）

枝豆(さやなし)	50g
生クリーム	10g
黒こしょう	少々
粉チーズ	2g
【卵液】	
牛乳	90g
ブイヨン	1.5g
塩	少々
白こしょう	少々
卵	1個
ナツメグ	少々
生クリーム	40g

作り方

- ① 枝豆は、沸いた湯に塩ひとつまみを入れ、2分程茹で粗熱を取ったら薄皮をむいておく
8粒を残して他をすべてすり鉢で生クリーム10gと混ぜながら潰す
- ② 潰した枝豆と黒こしょう少々、粉チーズを混ぜて、容器の下に敷く
- ③ 卵液をつくる
牛乳、ブイヨン、塩、白こしょう、卵、ナツメグを混ぜ最後に生クリーム40gを加えて混ぜる
- ④ 枝豆2粒を手で粗く砕いて入れ、その上から卵液を濾しながら流し入れる
- ⑤ 蒸し器にお湯を沸かし、容器にアルミホイルをかぶせておく
- ⑥ 蒸し器に容器を入れて弱火～中火で20分蒸す
- ⑦ 取り出して、黒こしょう、残りの枝豆を飾り完成

所沢の農産物



枝豆



たまご

アピールポイント

・枝豆にはたんぱく質、ビタミン、カルシウム、イソフラボンなどが含まれ健康と美容に良い効果のある野菜です

さくもちっ!ずんだパイ

福井 理歩さん 考案
エネルギー (1人分) 355kcal



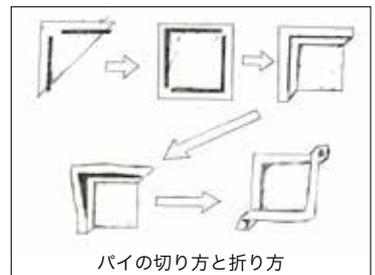
やみつきレヴィュ

材料 (2人分)

- 枝豆 (さやなし) 60g
- 冷凍パイ生地 100g
- 砂糖 大さじ1½
- 水 大さじ1
- クリームチーズ 30g
- 黒こしょう 少々
- 卵黄 適量
- 白玉粉 15g
- 水 12ml
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① パイ生地を2等分に切って伸ばし、正方形にして三角形に折る
頂点の部分は残して、2箇所切込みを入れる
開いて切込みを入れた部分を折り込む
- ② 生地を中心に重りをのせ、まわりに卵黄を塗り、180℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで20～25分程焼く
- ③ 白玉粉、水、塩をよく混ぜ、飾り用白玉を10個、ずんだと混ぜる用白玉 (直径1cmぐらい) を12～14個程作り、沸騰した湯で浮いてくるまで茹でる
茹で上がったなら氷水に移す
- ④ 沸騰した湯に枝豆を入れ、2分間、塩茹でする
- ⑤ 枝豆をザルにあげ、砂糖、水を加えフードプロセッサーでずんだを作る (この時、飾り用の枝豆を2粒取っておく)
- ⑥ 白玉とずんだを混ぜる
- ⑦ 焼けたパイ生地を中心にクリームチーズを塗り、⑥、飾り用白玉、枝豆、黒こしょうをのせて完成



パイの切り方と折り方

所沢の農産物



枝豆



たまご

アピールポイント

- ・甘いずんだとしょうぱいクリームチーズの相性がバツグンです
- ・パイ生地のサクサクと白玉のもちもち食感が楽しめる一品です

サクほろ枝豆クッキー

橋本 愛香さん 考案
エネルギー（1人分）513kcal



やみつきレピ

材料（2人分）

枝豆（さやなし）	50g
塩	少々
バター	50g
粉糖	50g
卵黄	1個分
薄力粉	100g
デコレーション用 チョコペン	1本

※飾り用として分量外の枝豆を用意する
※型につける分量外の強力粉を用意する

作り方

- ① 枝豆を塩茹でして、すり鉢ですり潰しておく
- ② 常温に戻したバター、粉糖をフードプロセッサーに入れて白っぽくなるまでよく混ぜ①の枝豆と卵黄を加えてさらに混ぜる
- ③ ふるった薄力粉を加えてさっくりと混ぜて一つにまとめる
- ④ ラップに包み、冷蔵庫で30分程寝かせる
- ⑤ 生地をラップで挟み、麺棒で5mm厚の薄さに伸ばす型に強力粉をつけて、生地を抜く
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷いて、⑤の型抜きした生地を乗せて枝豆をトッピングし170℃に予熱したオーブンで18分焼く
- ⑦ 焼き上がったらチョコペンでデコレーションして完成

アピールポイント

- ・地産食材で一番好きな枝豆を何枚でも食べやすいクッキーにしました
- ・枝豆は豆類と野菜類の両方の栄養を兼ね備えた食品のため、おやつに食べてもたっぷり栄養が摂れます

所沢の農産物



枝豆



たまご

レモン香るにんじんゼリー

山本 悠未さん 考案
エネルギー（1人分）192kcal



やみつきのレム

材料（2人分）

人参…………… 50g
100%オレンジジュース …… 100ml
砂糖…………… 15g
水…………… 大さじ1
ゼラチン…………… 2.5g
ぶどう（紫・緑） …… 4粒（2粒ずつ）
ミント…………… 適量

【レモンクリーム】

レモン（飾り用含む） …… 1/8個
砂糖…………… 5g
生クリーム…………… 50ml

作り方

- ① 人参をすりおろし、ゼラチンは水に入れてふやかす
レモンは飾り用に、薄く2枚切り、ぶどうは洗って、
緑のぶどうは半分に切る
レモン、ぶどう、生クリームを冷蔵庫に入れる
- ② 小鍋にすりおろした人参、オレンジジュース、砂糖15gを入れ、
中火で沸騰しないように混ぜる
- ③ 火を止め、ふやかしたゼラチンを入れてよく混ぜる
粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める
- ④ 搾ったレモン果汁と砂糖5gをよく混ぜ、生クリームに加えて、
8分立てに泡立て、レモンクリームを作る
- ⑤ 冷蔵庫から固めたゼリーを取り出し、レモンクリームをのせ、
ぶどうとスライスしたレモンを盛り付けて、ミントを飾り完成

アピールポイント

- ・人参はすりおろし、濾さずに固めることで、栄養を逃さず摂れるようにしています
- ・生クリームにレモン果汁を加えることで、さわやかな風味になり、すっきりとした味わいになります

所沢の農産物



にんじん



ぶどう

トコ芋とツナチーズのオープンサンド

酒巻 奈美さん 考案

調理時間 20分



材料（4人分）

所沢産の里芋	160g
（または冷凍里芋なら）	140g
ツナ缶オイル漬け	70g(1缶)
クリームチーズ	100g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
黒こしょう	少々
チャービルまたは万能ねぎ	適宜
バケット	1本

作り方

- ① 里いもは皮をむき、塩で（分量外）もみぬめりをだし、鍋に入れて水からゆで、竹串がささったらざるにあげる
あたたかいうちにフォークの背でつぶす
（冷凍里芋なら、耐熱容器に里芋を入れラップをして、レンジにかけて柔らかくする あたたかいうちにフォークの背でつぶす）
- ② ツナは油をきり、クリームチーズは常温に戻す チャービルは小口切りにする バケットは食べやすい大きさに切る
- ③ ①の里芋にツナを混ぜ塩、こしょうで味をととのえる
- ④ バケットにクリームチーズ、③のをせ好みに黒こしょう、チャービルをのせて完成

アピールポイント

所沢産の里芋の豊かな風味と食感を味わっていただけるレシピです。里芋をつぶしてねっとりさせたところにツナ入れるのでまとまりやすくなります。お子様のおやつや、酒の肴にもなる体にやさしい簡単レシピになってます。サンドイッチの具、お肉料理、お魚料理の付け合わせなどにもよく合います。アレンジはマヨネーズときゅうり、人参、コーンなどをたして里芋のポテトサラダにしても美味しいです。

所沢の農産物



里芋

人参マリネ（プルーン入り）

吉田 文枝さん 考案

調理時間 15分



市民募集レシピ

材料（4人分）

人参	2本
玉ねぎ	1/4個
干プルーン	4個
リンゴ酢	大さじ2
はちみつ（またはきび砂糖）	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
なたね油	大さじ1
パセリ	少々
レモン汁	大さじ1/2

作り方

- ① 人参は、皮をむき細い千切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を絞る
- ③ 干しプルーンは、粗めのみじん切りにする
- ④ パセリは、みじん切りにする
- ⑤ レモン汁を絞る
- ⑥ ボウルに、リンゴ酢、はちみつ、塩、なたね油を入れてよく混ぜる
- ⑦ 調味液に、人参、玉ねぎ、干しプルーンを加えて混ぜる
- ⑧ 冷蔵庫で冷やしておく
- ⑨ パセリのみじん切りを散らして盛り付けて完成

所沢の農産物



にんじん



ぶどう

アピールポイント

- ・プルーンは甘みと酸味のバランスがほどよい
- ・作り置きができ、冷蔵庫に入れておくと、おかずが足りない時に便利
- ・皮をむいたぶどうをかざると豪華

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.14



トコ芋とツナチーズの
オープンサンド



人参マリネ（プルーン入り）



所沢農産物をお求めの方は
こちらをご確認ください。

