



料理初心者さんも作れちゃう

誰でも作れる簡単レシピ!

# RECIPE

カッターン



# ～旬の野菜紹介～

※手にしやすい主な野菜のみの記載です。

## Spring

春キャベツ  
新じゃがいも  
新玉ねぎ  
春にんじん

## Summer

ピーマン  
なす  
トマト  
きゅうり  
とうもろこし

## Autumn

れんこん  
キノコ類  
さつまいも  
にんじん  
ごぼう

## Winter

白菜  
ほうれん草  
小松菜  
大根

ここにある野菜のレシピも  
たくさん掲載しているので

参考にしてみてね！

徳島の野菜を使って

ぜひ地産地消に取り組みましょう！

# あれば自炊が楽になる！ おすすめ調味料！

## ①万能調味料

少し入れると味が決まる！！  
家にある食材と万能調味料を  
炒めると、**本格的な味**に大変身！  
チューブタイプは特におすすめ！  
**焼き肉のたれ**も1つで  
味が決まるのでおすすめです！

〈例〉創味シャンタン・香味ペースト  
　　ウェイパー・焼肉のたれなど

## ②ごま油

レンジ調理や炒める時に、  
ごま油を入れると  
風味がよくなります！  
料理もグレードアップするから  
常備しておいて損はない！

## ③ツナ缶・かつおぶし

レンジ調理に加えたり、  
卵かけご飯にのせると、  
簡単にたんぱく質が摂れます！  
忙しい一人暮らしのひとは  
**特におすすめ！！**  
ツナ缶はパックタイプの  
ものもあり、  
手も汚れにくいので便利！

## ④冷凍食材

スーパーの冷凍食材の野菜や  
シーフードミックスがあると、  
食材を切る手間を省いて  
料理ができるよ！  
常備しておくと便利！！  
ミックスベジタブルは  
色どりが出るのでおすすめです。  
業務用スーパーなどでは  
安い値段で沢山種類があるので  
一度ぜひ見てみてね！

# 冷凍保存のススメ

## ①きのこ

きのこは凍らせてることで

栄養価がアップ！

スーパーで買ったあとに根本だけ

切り落としてジップロックに入れて

保存するとお味噌汁などに

すぐ使えて便利！

## ②小松菜

生のまま冷凍可能で、そのまま  
料理に使うことができるので便利！

流水にあて根本の土を落とし  
全体を洗ってからお好みの大きさに  
切って保存しましょう。

茎や根本と別に、葉を分けると

使いやすい！

## ③バナナ

皮をむいてラップに包んで

冷凍すると長持ちするよ。

少しラップに包んだ後につぶして

冷凍すると食べやすい！

アイスのように食べられるので

夏にぴったり！

ヨーグルトに入れてもおいしいです♪

# Table of Contents

- ・かぼちゃサラダ(p5)
- ・鶏もも肉のトマト缶煮込み(p17)
- ・無限ピーマン(p6)
- ・豚バラ肉と大根のポン酢焼き(p18)
- ・大根の皮のきんぴらごぼう(p7)
- ・旬の野菜のチーズ焼き(p19)
- ・無限キャベツナムル(p8)
- ・簡単シーフードドリア(p20)
- ・大根ときゅうりの酢の物(p9)
- ・鶏のベーススープ(p21)
- ・ほうれん草と人参のナムル(p10)
- ・人参と椎茸の炊き込みご飯(p22)
- ・れんこんと人参のきんぴら(p11)
- ・どうもろこしご飯(p23)
- ・レタスの中華スープ(p12)
- ・さつまいも炊き込みご飯(p24)
- ・夏野菜すだちマリネ(p13)
- ・しらす掛けTKG(p25)
- ・さつまいものそぼろ煮(p14)
- ・豚肉となすの旨辛炒め(p15)
- ・豚肉のケチャップ炒め(p16)

どれも簡単＆おいしいよ！



# 皮ごと使って楽々調理！ かぼちゃサラダ



## 材料 4人前

かぼちゃ	1/4個
水	大さじ1
ツナ缶	1/2~1缶
鶏がらスープの素	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2~3
黒ごま	好み
塩こしょう	少々

## 作り方

- ①かぼちゃのわたを  
大きめのスプーンを使って  
取り除き、一口大に切る。
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、  
大さじ1の水を加えて、  
ふんわりとラップをかけ、  
500wのレンジで5分30秒で  
加熱する。様子を見ながら加熱し、  
必要に応じて加熱時間を増やす。
- ③加熱が終わったら、スプーン等で  
好みの大きさにつぶす。
- ④鶏がらスープの素、マヨネーズ、  
水気の切ったツナ缶、  
塩こしょうを加え混ぜて完成！



## POINT

鶏がらスープの素をコンソメ顆粒に  
変えてみたり、かつお節や  
ごま油を加えてもGOOD！  
他にもできあがったサラダの上に  
とろけるチーズをのせ、レンジや  
オーブンで加熱すると贅沢な1品に！！  
アレンジを楽しんでね！



# レンジで簡単！ 無限ピーマン



## 材料 2人前

ピーマン	3個
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1
(好み)	
白ごま	適量

## 作り方

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取る。横向きにして薄く切る。
- ②耐熱ボウルにピーマン、水気を切ったツナ、鶏がらスープの素、ごま油をいれ、軽く混ぜる。
- ③ ② にふんわりとラップをし、500Wのレンジで2分加熱する。
- ④ 盛り付ける。あれば白ごまをふって完成！



このままでもおいしいし、  
焼き肉のたれや  
マヨネーズを加えて味変も！  
お弁当にもぴったりな  
簡単副菜です！  
ピーマンは夏が旬の野菜！  
栄養価もたっぷり！！



# いつも捨てる部分もおいしく! 大根の皮のきんぴらごぼう



## 材料

2人前

大根の皮	150g
唐辛子(輪切り)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

(A)	
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

## 作り方

①大根の皮は繊維に沿って、  
5mm幅に切る。

②フライパンにごま油を入れて、  
大根の皮と唐辛子を加えて  
3分程度炒める。

③(A)を加えてなじみ、  
水分がほぼなくなるまで炒める。



大根の皮を切る時は5センチ幅に切った大根を縦に持ち、  
リンゴの皮をむくようにするとやりやすい！  
皮は、切る前に水で丁寧に洗いましょう。  
ごぼうに似た食感で、栄養素もたくさん含まれてるよ！



# レンジで簡単！簡単副菜 無限キャベツナムル



## 材料

3~4人前

キャベツ	1/8玉
ごま油	小さじ2
塩	1つまみ
白ごま	適量
鷹の爪	(適量)

## 作り方

- ①キャベツを一口大に切る。  
(手でちぎっても可)
- ②耐熱容器に入れてラップを  
ふんわりかけ、600wで3分加熱する。
- ③加熱後は出てきた水を捨て、  
材料を全て入れ和えて完成。



POINT



手でちぎると、包丁などを洗う手間が省けて  
とても便利なレシピです！  
キャベツがない場合は、  
人参や大根、もやしなどでもOK  
人参や大根の場合は細切りにしてから  
レンジで加熱してね。



# どんな料理にも合う副菜！ 大根ときゅうりの酢の物



材料 2~3人前

大根 5cm(150g)  
きゅうり 1~2本

(A)  
砂糖 大さじ1~2  
塩 ひとつまみ  
酢 大さじ1  
醤油 小さじ1  
唐辛子 お好み

作り方

①大根は縦に4等分にして薄切り  
きゅうりは半月切りにする。

② (A) と合わせる。

③10分ほどおいて  
浸透していたら完成！



あと一品欲しい、、って時に便利な一品！  
さっぱりしたものがちょっと欲しいときに  
簡単に追加できるので、ぜひ作ってみてね。  
砂糖はお好みで、甘めの酢の物が好きなひとは  
大さじ2がオススメです！



栄養満点彩り満点！

## ほうれん草と人参のナムル



### 材料

4~5人前

### 作り方

ほうれん草	1袋(200g)
にんじん	1本(150g)
おろしにんにく	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ2

① ほうれん草は4センチ幅に切る。  
にんじんは4センチの短冊切りにする。

② ① をサッと茹でる。

③ 調味料と合わせて完成！



ごま油をいれることで、  
風味がとてもよくなります！  
かつお節やツナ、白ごまなどを  
入れると、さらに栄養が  
取れるようになるよ！

### PLUS1

ほうれん草やにんじんは  
緑黄色野菜でビタミンAたっぷり！  
さらに、脂溶性ビタミンは  
ごま油の利用で吸収率アップ！！  
傷みやすい葉物野菜は使いきりで、  
保存食として冷蔵庫に！

れんこんの食感が癖になる！

## れんこんと人参の きんぴら



### 材料

3~4人前

れんこん	250g
にんじん	1本(150g)
ごま油	小さじ2
輪切り唐辛子	小さじ1
酒	大さじ3
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1

### 作り方

- ①れんこんとにんじんは皮をむいて1~2mm幅に切る。  
れんこんは切ったら水にさらし、水気をきる。  
※色が変わるので防ぐため
- ②フライパンを中火で熱し、ごま油と唐辛子を入れたあとに、れんこん・にんじん・酒を入れ、野菜がしんなりとするまで炒める。
- ③砂糖、みりん、しょうゆを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ④汁気がなくなってきたら完成！



POINT

材料に豚肉をプラスすると  
主菜に大変身！！  
お肉を入れるとときは  
お好みの大きさに切って  
1番最初に炒めましょう！

PLUS1

れんこんは秋から冬にかけてが旬です！

どちらも徳島は生産量が多いのでぜひ  
徳島県のれんこん・にんじんで作ってみましょう！



# ごま油香る！ レタスの中華スープ



## 材料

3~4人前

レタス

ごま油

水

鶏がらスープの素

塩こしょう

水溶き片栗粉

卵

6枚

小さじ2

600cc

小さじ2

少々

小さじ1

1個

## 作り方

①レタスは食べやすい大きさに切る。

②鍋にごま油を入れ、鍋が温まったらレタスを入れ、弱火で熱し、しんなりするまで炒める。

③鍋に水、鶏がらスープの素、塩こしょうを入れ中火にして、煮立てる。

④煮立ったら、鍋の火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れて、軽く混ぜた後、再度中火で加熱する。

⑤ふつふつと煮立ったら、溶いた卵を菜箸を使って、ぐるぐると回し入れる。

⑥入れ終わったらすぐに火を消し、最後にごま油を少し回し入れ、完成！



## POINT

先にごま油でレタスを炒めると  
ごま油の風味が引き立ちます！

卵を入れたあと  
すぐに火を止めることで  
ふわふわな卵に！！

# さっぱりとして食べやすい！ 夏野菜すだちマリネ



## 材料 4人前

オクラ  
ミニトマト  
キュウリ  
あればすだち果肉

1袋  
1パック  
2~3本

(A)  
オリーブオイル  
酢  
砂糖  
すだち果汁  
ブラックペッパー  
塩

大さじ2  
大さじ6  
大さじ3  
大さじ1  
少々  
少々

## 作り方

- ①オクラときゅうりを板ざりをする。
- ②オクラときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③(A)の中に材料全てを入れ、1時間以上放置する。
- ④取り出し、盛り付けたら完成！



彩り鮮やかな料理！！  
オクラ・トマト・きゅうりは全部夏が旬！  
夏野菜を堪能できる1品です！



# ほくほく優しい味！ さつまいものそぼろ煮



## 材料

3~4人前

さつまいも	中1本(400g)
鶏ひき肉	150g
油	小さじ1

(A)

水	200cc
顆粒和風だし	小さじ1

(B)

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

水溶き片栗粉	大さじ1
(片栗粉小さじ1&水小さじ2)	

## 作り方

①さつまいもを皮付きのまま2cmの幅にいちょう切りにし、水に5分ほどさらして水気を切る。

②中火で温めたフライパンにごま油をひいて、鶏ひき肉を炒める。

③ひき肉に火が通ってきたら①と(A)を加えてひと煮立ちさせ、アクは取り除く。

④(B)を加えて蓋をし、弱火で10分間さつまいもが柔らかくなるまで煮込む。

⑤蓋を外して水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めて完成！



## POINT



フライパンが小さい場合  
水があふれてしまうので、  
大きいフライパンがないときには  
鍋がおすすめ！

ガツツが欲しい時に！！

## 豚肉となすの旨辛炒め



### 材料

2人前

なす	3本
豚こま肉	150g
焼肉のたれ	大さじ3
片栗粉(小麦粉)	大さじ1
ごま油	大さじ2
塩こしょう	少々

(好み)

白ごま  
小ねぎ  
七味

### 作り方

①なすはへたをとり、大きめの一口大に切る。  
※写真のものは、半分に切り、斜めに1cm幅で切っています。  
豚肉は食べやすい大きさに切る。

②切ったなすと豚肉と片栗粉(小麦粉)をポリ袋に入れ、袋をとじ、しゃかしゃかと振って全体に粉をまぶす。

③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉となすを入れて中火で炒める。

④豚肉の色が変わった頃に焼肉のたれを加え、絡めながら炒める。  
なすがしんなりしたら火を止めて、盛り付けて完成！



POINT



片栗粉を入れることで、  
豚肉が柔らかくなります！  
他の料理でも活用可能！！

なすは夏が旬なので  
夏バテしたとき、疲れたときに  
ぜひ作ってみてね！

# 家にある食材で完成！ 豚肉のケチャップ炒め



## 材料

4人前

## 作り方

豚こま肉	400g	①玉ねぎを薄切りにする。 豚肉には小麦粉をまぶす。 (A)の調味料を混ぜておく。
小麦粉	大さじ4	
玉ねぎ	1個	
油	大さじ2	②フライパンに油をひいて、 豚肉を入れ中火3分で焼く。
(A)		
ケチャップ	大さじ4	③玉ねぎを入れ軽く炒める。
中濃ソース		
(ウスターーソース)	大さじ3	④ (A)を入れ3分炒めて完成。
酒	大さじ2	
こしょう	小さじ1/4	



## POINT

ケチャップと中濃ソースを入れると  
みんな大好きな味に！  
ピーマンやれんこんなどを玉ねぎの  
代わりにしてもおいしいです。  
れんこんを入れる場合は、切った後に酢水に  
浸すとおいしく調理できるよ！



# 冷凍保存でアレンジ可能！ 鶏もも肉のトマト缶煮込み



## 材料

4人前

鶏モモ肉	300g
トマト缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
油	大さじ1

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。  
しめじは根本を切り落とし、  
食べやすい大きさにほぐす。  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。  
塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

(A)

砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
水	100cc

- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、  
鶏肉を加えて焼き色がつくまで焼き、  
裏返して同様に焼く。

- ③ ② にトマト缶、玉ねぎ、しめじを加えて  
しんなりするまで炒め、(A)を加えて混ぜ、  
弱火で10分ほど炒めて完成！



## POINT

上記の分量は、380mlの容器約4個分に！  
400mlのタッパー1個は主食にちょうどいい  
大きさなので、冷凍保存にもオススメです。  
茹でたパスタに和えたり、チーズをかけて  
オーブンで焼いてもおいしい！  
食材のうま味が味わえるよう薄味なので  
お好みでコンソメや塩こしょうを♪



大根とポン酢でさっぱりと！

## 豚バラ肉と大根の ポン酢焼き



### 材料 2人前

豚バラ薄切り肉	200g
大根	10cm(300g)
サラダ油	適量

(A)

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ポン酢	大さじ2
細ねぎ	適量

### 作り方

- ①大根はいちょう切り、豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉を色が変わらるまで炒める。
- ③大根を加えて透き通るまで炒める。その後に(A)を加えて軽く炒め、最後に細ねぎを散らして完成。



POINT



大根の優しい食感と、ポン酢の味がマッチして寒い日に食べたくなるような優しい味に！  
豚バラ肉を鶏もも肉に変えても、とっても美味しいよ！



# 季節で違う味が楽しめる 旬の野菜のチーズ焼き



## 材料

1~2人前

旬の野菜(蓮根)	50g
ピザ用チーズ	40g
ベーコン	30g
卵	1個
片栗粉	小さじ1
黒こしょう	適量
油	小さじ2
ケチャップ	適量

## 作り方

- ①旬の野菜、ベーコンを5mm角ほどに切る。
- ②ボウルに全て入れて混ぜる。
- ③油を入れ、温めたフライパンに流し入れ、弱火で5分ほど焼き目が付くまで焼く。裏返してもう3分焼く。
- ④切り分けてケチャップをかけたら完成！



## POINT



チーズを入れると風味もよくなり  
みんなが大好きな味に！  
季節ごとに変わる旬の野菜を入れて  
年中楽しめます♪  
家に余った食材を使えるのも  
このレシピの良いところ！



# コンロ要らず！ 簡単シーフードドリア

## 材料

2人前

シーフードミックス	250g
玉ねぎ	1/8個
ミニトマト	4つ
ツナ	1缶
バター	10g
小麦粉	大さじ2
(A)	
牛乳	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩胡椒	少々
ごはん	400g
パン粉	適量
ピザ用チーズ	好きなだけ
パセリ	好きなだけ
ブラックペッパー	好きなだけ

## 作り方

- ①シーフードミックスを袋の記載に従って解凍しておく。使う前は水気を取る。
- ②玉ねぎを薄くスライスし、レンジ対応容器（大きめ）に入れふんわりラップをかけ、600wで2分40秒加熱する。  
この間に、ツナの油切りと、ミニトマトを切っておく。
- ③レンジから取り出したら、バターを入れて溶かし、その後ツナと小麦粉を入れ、まとまるまで良く混ぜる。
- ④(A)を入れ、ラップをかけずに600w1分30秒加熱、取り出して良くかき混ぜ、更に600w1分40秒再加熱する。（サラサラしていれば、20秒ほど追加熱。）
- ⑤取り出し、再度良くかき混ぜたらシーフードミックスを加え、ホワイトソースの完成。
- ⑥グラタン皿にごはん、ホワイトソース、ミニトマト、チーズ、パン粉の順にかけて、トースター（オープン）で焼き色が付くまで約5分間加熱し、お好みでパセリ、ブラックペッパーをかけたら完成！

## POINT

ミニトマト・ツナ



お好みの野菜、お肉に変えるor無しでも◎。  
<例>パプリカ・ブロッコリー・鶏肉・豚ばら等  
シーフードだけでもおいしい！

シーフードミックスを別料理で使うときは、  
加熱時間によって解凍方法を変える。  
長時間加熱であれば、

「凍ったまま+白ワイン（酒）の臭み消し」で  
使用することで、魚介が固くなってしまう原因  
の加熱し過ぎの防止になります。



# 味変無限大！ 鶏のベーススープ



## 材料 2人前

鶏むね肉 (下処理用)	150g
酒	大さじ2
片栗粉	小さじ1
塩こしょう	3振り
水	400cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
青ねぎ	適量

## 作り方

- ①肉を常温に戻しておく。  
(1、2時間冷蔵庫から出しておく)
- ②フォークで穴を開けて一口大に切り、  
酒、片栗粉をまぶしておく。
- ③鍋に全て入れ、沸騰したら  
中火にし、3分ほど煮込む。
- ④器に盛り、お好みの量の  
ねぎを振ったら完成。



POINT



いろんな食材を入れてアレンジ可能！

卵やベーコン、ソーセージ、色んな  
野菜も入れてみてね！

- 〈例〉①ケチャップ、ウスターソース、  
パプリカ(卵)でミネストローネ風  
②カレー粉でカレースープなど  
旬の野菜を入れても  
楽しめます！



秋冬にぜひ食べてほしい、、！

## 人参と椎茸の 炊き込みご飯

### 材料

2~3人前

にんじん	半分
椎茸(乾燥)	3枚
米	2合
(A)	
椎茸のもどし汁	2合分
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ①乾燥椎茸は、2合分の水で戻す。
- ②椎茸は薄切り、  
にんじんはいちょう切りにする。
- ③(A)を米に入れ具材を入れて炊く。  
水が足りなければ、追加する。
- ④炊けたら軽く混ぜ完成！



### POINT



椎茸の戻し汁をいれると、うま味が  
ご飯によく染みてとってもおいしい！

椎茸をしめじなどの他のキノコに変えてみたり  
ごぼうやれんこん、油揚げや鶏肉などの食材も  
炊き込みご飯にはぴったりです！

是非お好みの炊き込みご飯で  
アレンジに挑戦してね！



# まるごと炊飯器にどーん！ とうもろこしご飯



## 材料

2~3人前

とうもろこし (小さめの方が◎)	1本
米	2合
塩	小さじ1

## 作り方

- ①米は、普段と同じように研ぎ、2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ②とうもろこしは皮をむき、軽く水で洗う。  
根本は切り落とし、半分に切る。  
※切る時は固いので、ぐらつかないように固定し、包丁の根本で切るとよい。
- ③塩と②のとうもろこしを芯ごと炊飯器に入れ、いつも通り炊飯する。
- ④炊き上がったら、とうもろこしを取り出し、とうもろこしをまな板の上に切り口を下にして立たせ、芯と身の間を包丁で切り身を取り出す。  
身は、炊飯器の方に戻し、さっくりと混ぜたら完成！



## POINT



炊飯した後のとうもろこしはとっても熱いので要注意！  
布巾やキッチンペーパーで持つと上方を切りやすいよ。  
とうもろこしは夏が旬！  
まるごと炊飯器なら調理も超簡単！



さつまいもの甘さがアクセント！

# さつまいも 炊き込みご飯



## 材料

2~3人前

さつまいも	1/2本(150g)
米(浸水済み)	2合(300g)
酒	大さじ1
塩	小さじ1

## 作り方

- ①さつまいもはサイコロサイズに切り10分水にさらす。
- ②炊飯器に、米、酒、塩を入れ、水を2合目の目盛りのところまで入れる。
- ③サツマイモを入れて、普段と同じように炊飯する。



## POINT



- ④炊飯が終わったら軽く混ぜて完成！

水に10分さらすことで  
アクが抜け、色が良くなります！  
さつまいもは秋が旬！  
品種によっても味や食感が  
変わるので、ぜひ好みの  
品種をみつけてみてね！  
オススメは「鳴門金時」です♪



# 忙しい朝にもピッタリ！ しらす掛けTKG



## 材料

ご飯	茶碗1杯分
卵	1個
しらす	好きなだけ
ねぎ	適量
醤油	少々

## 作り方

- ①卵を卵白と卵黄に分ける。
- ②ご飯と卵白を混ぜて、  
しらすとねぎをのせ  
その上から卵黄をのせる。  
しょうゆをかけて完成！



醤油以外にも、  
ごま油+塩をかけるのも  
最高においしい！！  
のりをのせてみたり、  
醤油+マヨネーズもおいしい、、！  
しらすはスーパーのパックのまま  
冷凍してもそのまま使えます！  
簡単にお魚の栄養が摂れるので  
一人暮らしのひとは特におすすめ！





## 卵かけご飯 アレンジ沢山



ツナをのせて  
タンパク質の摂れる朝ごはん！  
缶ではないパウチタイプのツナは  
ますます手軽に！！

生ハムを乗せて  
少し贅沢な朝ごはん！  
生ハムに味があるので、調味料なし  
でもおいしく食べられます！



他にも…  
かつお節や納豆、キムチなども  
卵かけご飯にぴったりです！  
お気に入りの卵かけご飯を  
見つけておいしく栄養を摂りましょう！



# manpuku recipe



このレシピを受け取ってくださったみなさんへ

このレシピは、料理を普段する機会の少ない人が  
簡単にチャレンジ出来るよう工夫しました。

「料理っていいな。楽しいな。」

と思ってもらえるとうれしいです。  
ぜひ、徳島のおいしい野菜で  
地球にも体にもやさしい食事を！

令和6年度 海外大学等とのオンライン交流事業  
( レシピ班 )

徳島文理大学人間生活学部人間生活学科	3年	安野花梨	加茂海夢	弘中茉実
	2年	原 彩乃		
徳島文理大学短期大学部生活科学科食物専攻	2年	川根万世		
	1年	竹中勇貴		

※学年は参加当時