

川ロエンドウ春巻



主な食材：川ロエンドウ・カニカマ・春巻の皮



川ロエンドウご飯



主な食材：川ロエンドウ・帆立缶・米

川ロエンドウとメイクインの切りゴマあえ



主な食材：川ロエンドウ・メイクイン・蒟蒻

川ロエンドウの塩オカカあえ



主な食材：川ロエンドウ・鰹節

川ロエンドウのバター醤油炒め



主な食材：川ロエンドウ・生胡椒塩漬け

川ロエンドウの肉巻き



主な食材：川ロエンドウ・豚ロースしゃぶしゃぶ用

川ロエンドウとしらたきの明太子煮



主な食材：川ロエンドウ・しらたき・明太子

川ロエンドウポテトサラダ



主な食材：川ロエンドウ・ジャガイモ・ゆで卵・玉ネギ

川ロエンドウそぼろご飯



主な食材：川ロエンドウ・豚ひき肉・黒オリーブ・ご飯

アシタバ



セリ科シシウド属

アシタバチャーハン



主な食材：アシタバ・ツナ・ご飯



大島 季まます アシタバピラフ