

# 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・帆立貝・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・鶏ささみ

# 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