



〔作品名〕
「きんめだいときのこのジャポネーゼ」
「パリパリまぐろのサラダ」
〔創作者／塩澤 藍里さん〕 …………… 3p



〔作品名〕
「肝いり!かますのクリームパスタ」
「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」
〔創作者／齋藤 町子さん〕 …………… 5p



〔作品名〕
「エビとしらすの豆乳クリームパスタ」
「エビとブロッコリーの
オイスターソース和え」
〔創作者／秋月 渉さん〕 …………… 7p



〔作品名〕
「バター香るうまみたっふり
マグロ団子スパゲティー」
「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」
〔創作者／伊井 瑛南さん〕 …………… 9p

※この冊子は創作者のレシピをもとに一部アレンジを加えて作成しております。