



▷観光大使に任命された、朝比奈春香さん、小島遥さん、鈴木茜さん、中馬彩夏さん、森田沙織さん（写真左から）

なんじゃ黒がんも

【材料と分量（1人分）】

黒大豆豆腐：800g（50%の水分を切る）／人参：30g／しいたけ：30g／ごぼう：20g／切り昆布：20g／黒ごま：6g／大和いも（すりおろす）：50g／たまご：1個／砂糖：10g／塩：5〜6g

【作り方】

水切りした豆腐をすり鉢でよくこねる↓みじん切りにした野菜、昆布、黒ごま、たまごを入れ、よく混ぜる↓さらに大和いも、たまご、砂糖、塩を入れ1個約50gの丸い形にする↓油は弱火、がんもを入れ最後の仕上げに強火にする（約10分）。



みらいの恵ずし

【材料と分量（6人分）】

米：3合／干しいたけ：5〜6枚／人参：1本／枝豆：100g／たまご：3個／小松菜：80g位／エビ（小）：50g／酢：米酢2分の1カップ／砂糖：大さじ3／塩：小さじ1

【作り方】

酢飯をつくる↓干しいたけ（干切り）はもどし汁で、塩、砂糖で煮る↓人参、枝豆は塩ゆで、小松菜はゆで少々、味付けをしておく。小エビもゆでる。人参、小松菜を細かく切る↓たまごは、いりたまごにする↓酢飯にすべての具材を入れ混ぜる。

和風マールポー

とまとうどん

【材料と分量（2人分）】

トマト：2個／長ネギ：3分の1本／豚ひき肉：100g／にんにく、生姜（みじん切り）：各1片／うどん（冷凍またはゆでうどん）：2玉／☆中華スープ：100CC／☆オイスターソース：大さじ2／☆醤油、砂糖、豆板醤：小さじ1／粉山椒（お好みで）、水溶き片栗粉、ごま油：適量

【作り方】

トマトは6〜8当分のくし形切り、長ネギの白いところは白髪ねぎに、青いところはみじん切りにする↓フライパンにごま油を熱して、生姜、にんにく、長ネギ（青いところ）、ひき肉を加えて炒める。肉がぼろぼろになったら、トマトも加えてさつと炒める。☆マールポーの調味料を加えて1〜2分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける↓温めたうどんを器に盛り、フライパンで調理したものをかけ、白髪ねぎを散らす。

