

theme	page	menu
recipe1 イタリアン	<b>肉</b> 03	地元レストランシェフがおしえる <b>下野鶏のおいしいレシピ</b>
		講師：本気家 源天 道の駅しもつけ店 ● 下野鶏のディアボロ（悪魔風） ● 下野鶏と下野野菜たっぷりミネストローネ
recipe2 洋食	<b>卵</b> 04	地元レストラン直伝の卵レシピ <b>ふわふわオムライス・しもつけ流</b>
		講師：本気家 源天 道の駅しもつけ店 ● 野菜たっぷりカレーソースの ふわふわオムライス
recipe3 イタリアン	<b>野菜</b> 05	早春の地元野菜をおいしく <b>しもつけ早春イタリアンレシピ</b>
		講師：南欧厨房 アルコバレノ ● クリームたっぷり田舎味噌と地場野菜のバーニャカウダ ● しゃきしゃき野菜のペペロンチーノ ● 若鶏のカツレツとちおとめソース
recipe4 イタリアン	<b>野菜</b> 07	新鮮野菜を冷製パスタに <b>しもつけ夏のイタリアンレシピ</b>
		講師：バーカロ・カヴァタッピ ● トマトソース ● 夏野菜の冷製トマトソーススパゲッティ ● 新じゃがのニョッキ ● ストラッチャテッラ
recipe5 ドイツ料理	<b>野菜</b> 09	日独交流レシピ <b>ドイツ料理に挑戦！</b>
		講師：ブルージュ・下野市国際交流員 ● ポークソテー ● 野菜スープ ● じゃがいものガレット
recipe6 フレンチ	<b>野菜</b> 10	たっぷり下野野菜でつくる <b>本場仕込みのフランス家庭料理</b>
		講師：セ・ラ・ヴィ ● 地元野菜のミジョテ ● 地元野菜のタルチヌ
recipe7 創作料理	<b>野菜</b> 11	下野の秋を楽しもう <b>秋野菜でハーブクッキング</b>
		講師：アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ ● ローズマリーのハーブピネガー ● ハーブピネガーの健康ドリンク ● ゆめポークの香草焼き ● バジルライス ● 野菜ときのこの秋のマリネ
recipe8 創作料理	<b>野菜</b> 12	地元野菜でしもつけ流お正月はいかが？ <b>我が家流おせちに挑戦</b>
		講師：アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ ● 下野かぶのほっこりファルシー ● 上三川味噌とねぎマヨのおつまみトースト ● もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル
recipe9 中華料理	<b>魚</b> 13	栃木 夏の恵みをアレンジ <b>「鮎」×「中華」のレシピ</b>
		講師：IFC調理師専門学校 ● 魚香香魚 ユイシャンジャンク (鮎ときのこの辛子炒め) ● 豆腐元子湯 トーフウワンスタン (豆腐入り鮎団子のスープ)
recipe10 かんぴょう	<b>野菜</b> 14	カンピくんも応援！ 何がとびだすかお楽しみ！ <b>しもつけかんぴょうづくし</b>
		講師：一休 ● かんぴょう入り餃子 ● かんぴょう入りスープ餃子 ● かんぴくんコロッケ
recipe11 かんぴょう	<b>野菜</b> 15	かんぴょう伝来300年 <b>夕顔まるごとレシピ</b>
		講師：下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部 ● かんぴょう丼 ● 夕顔セリー ● 鶏ひき肉と夕顔の冷製あんかけスープ
recipe12 和食	<b>野菜</b> 16	おなじみ冬の郷土料理！ <b>「しもつかれ」と恵方巻きに挑戦！</b>
		講師：下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部 ● しもつかれ ● 野菜の漬物巻き ● 春菊と大根のサラダ

## ● レシピ集内の表記について

- ・ レシピの分量は4人分を基本としています
- ・ 計量の単位は、大さじ=15ml、小さじ=5mlです
- ・ 電子レンジ・オープンの加熱時間は、機種によって差が出ることがありますので、お使いの機種に応じて加熱時間を調整してください