



フレンチレシピ
わいわい
パーティレシピを収録

所沢農産物を活用した



レシピ

vol.13



※地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取組のことで、新鮮野菜などを通じて生産者と消費者を結びつける取組のことです。

発行：所沢市 農業振興課 協力：西武学園医学技術専門学校 [令和5年10月発行]

里芋とチーズのテリーヌ 赤と緑のソース

大類 さとみさん 考案
エネルギー（1人分）298kcal



令和5年度
地産地消レシピ
表紙作品



表紙作品考案者 大類 さとみさん

自分の作品を表紙に選んでいただき光栄に思います。

このレシピは、里芋の特徴を生かしベーコン等の塩分が気になる方にも食べていただけるようにナトリウム（塩分）とカリウムのバランスを考えました。

卒業後は、生活の質の向上に繋がるような料理を提供できるように頑張ります。



材料（4人分）500ml テリーヌ型

里芋	200 g
玉ねぎ	150 g
オリーブオイル	12 g
塩	1 g
ベーコンスライス	90 g (5枚)
卵	60 g (1個)
とろけるチーズ	50 g
パルメザンチーズ	15 g
タイム（生）	少々
牛乳	30ml
薄力粉	30 g
塩	少々
こしょう	少々

<緑のソース>

ほうれん草	100 g
玉ねぎ	50 g
オリーブオイル	12 g
すりおろしにんにく	1 g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープ	50 g (適量)

<赤のソース>

ケチャップ	10 g
-------	------

作り方

- 皮付きの里芋をよく洗い、濡れたままお皿に並べ、ラップし、電子レンジ500Wで10～15分竹串がすっと通るまで温める。粗熱が取れたら、皮をむき、半分潰して、半分サイコロ状に切る。
- 玉ねぎを薄くスライスしてフライパンにオリーブオイルと塩を加え、アメ色になるまで炒め、冷ましておく。
- テリーヌ型にクッキングペーパーを敷いて、ベーコンスライスを少し重なるように並べていく。はみ出るベーコンはそのままにしておく。
- ボールにAを入れて、混ぜ合わせておく。そこに①、②を加えて混ぜ、テリーヌ型に詰めていく。
- 空気が残らないように、型を少し持ち上げて落とし、はみ出しているベーコンで包んで、その上からアルミホイルをかぶせ、180℃のオーブンで40～50分焼く。

<緑のソース>

- フライパンにオリーブオイルとにんにくを加え香りを出し、ほうれん草と玉ねぎを炒める。火が通ったら、ミキサーにかけて、コンソメスープを加えてとろみを調節する。
- ⑤が焼き上がったら、クッキングペーパーごと2cm幅に切り分けて、クッキングペーパーをはずしてお皿に盛り付け、⑥のソースとケチャップをトッピングして完成。

所沢の農産物



里芋



ほうれん草



たまご

アピールポイント

- 里芋をたっぷり使い、粗めにつぶし食感を残すことで、モチモチと食べ応えがあるテリーヌに仕上げています。

フレンチレシピ

里芋のアリゴと枝豆チーズクラッカー

高山 萌依さん 考案
エネルギー（1人分）288kcal



フレンチレシピ



材料（4人分）

<アリゴ>

里芋	200g (約4個)
無塩バター	8g
にんにく	1片
豆乳	120ml
醤油	12g
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
枝豆	80g
コーン	60g

<クラッカー>

スライスチーズ	6枚
枝豆	120g

作り方

【アリゴ】

- 鍋に洗った皮付きの里芋を入れて、20～25分茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、皮をむき、ボウルに入れて、すりこぎで潰す。
- 鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを入れ香りを出す。里芋と豆乳を入れ、醤油、こしょう、チーズ、枝豆、コーンを加えよく混ぜて、味を整える。

【クラッカー】

- 電子レンジにクッキングシートを敷き、スライスチーズに枝豆をお好みでのせる。
- 500Wで2分30秒程度、加熱し完成。

アピールポイント

- ・簡単で美味しいので、小腹が空いた時やおかずの一品になる、お手軽フレンチです。
- ・「アリゴ」とはチーズを加えたマッシュポテトのことです。

所沢の農産物



里芋



枝豆

所沢ミルフィーユ

中村 雄貴さん 考案

エネルギー（1人分）149kcal



ソレンチレシポ

材料（4人分）

里芋	600 g
塩（里芋茹で用）	適量
ほうれん草	200 g
人参	80 g
ベーコン	40 g

<ほうれん草ソース>

ほうれん草	60 g
バジル	40 g
にんにく	1片
オリーブオイル	適量
塩	少々

作り方

<ほうれん草ソース>

- ① バジルの葉をむしり、熱湯をかけて色止めする。
- ② ほうれん草を3～4cmに切り、さっと茹でる。
- ③ にんにくをすりおろす。
- ④ ①～③にオリーブオイルを加え、ミキサーで混ぜる。

<生地>

- ⑤ ベーコンは5mmの角切りにする。
- ⑥ 人参はすりおろし、電子レンジ600Wで3分加熱し、少量のオリーブオイルで和え、人参ペーストを作る。
- ⑦ 里芋は塩茹でし、粗熱を取ってから皮をむき、すり鉢で滑らかにしてから、裏ごしして4つに分ける。
- ⑧ ⑦の生地の1/4にベーコンを混ぜ、1/4にほうれん草ソースを混ぜる。
残りの生地は里芋のみとして使う。
- ⑨ 3種類の生地をそれぞれ6cmの円形の型で4つ分作る。
- ⑩ クッキングシートにオリーブオイルを薄く塗り、生地を並べ、180℃～200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ⑪ 焼き上がったら、人参ペーストを挟みながら重ねる。
- ⑫ 人参ペーストとバジルの葉をそえて、お皿に盛り、ほうれん草ソースを添えて完成。

アピールポイント

- ・名産の里芋、人参、ほうれん草をふんだんに使ったレシピです。
- ・食材を裏ごしすることで、なめらかな口当たりになっています。
- ・人参はレンジを使うことで、栄養素の消失を抑える効果があります。
- ・見た目に食欲が湧く彩りにこだわりました。

所沢の農産物



里芋



ほうれん草



にんじん

里芋と人参の所沢野菜仕立て

松丸 愛実さん 考案

エネルギー（1人分）90kcal



ランチレシピ



材料（4人分）

里芋	120 g
ほうれん草	80 g
人参	50 g
粉寒天	4 g
A { 水	400ml
野菜だしの素	4 g
塩	少々
<ソース>	
トマト（中玉）	3~4個
みじん切りの玉ねぎ	20 g
オリーブオイル	16 g
白ワインビネガー	16 g
塩	少々
<飾り>	
ブロッコリースプラウト	適量
プチトマト	適量

作り方

- ① 人参は縦にスライスする。
- ② ラップにセルクルを載せて底の部分を巻き、さらにラップを2重にして底を巻きしわが無いように伸ばして、輪ゴムでピンと張るようにラップとセルクルを留める。
- ③ 鍋にAと人参を入れて、沸騰するまで強火にかけ、その後、中火で（全体で8分）茹でて鍋から出す。
次にほうれん草を入れて、約30秒茹でた後、汁と具に分け、ほうれん草は水に浸してから絞る。
- ④ 絞ったほうれん草をペースト状になるまで刻み、粉寒天1gを混ぜる。
里芋は皮をむいてすりおろし、粉寒天1gを混ぜる。
- ⑤ ④をそれぞれ別の鍋に入れて、③の汁を半量ずつ入れ、2つが同じとろみになるように加熱する。
ほうれん草は沸騰したら火を止め、里芋は弱めの中火で2~3分加熱する。里芋は粘り気があるので、水を足して調節すると良い。
- ⑥ 人参はセルクルで抜いて底に敷き、セルクルに人参→里芋→ほうれん草→人参→里芋の順に入れて冷蔵庫で30~40分冷やし固める。
- ⑦ ソースはトマトの皮をむいてサイコロ状に切り、みじん切りにした玉ねぎ、オリーブオイル、ワインビネガーと合わせて、塩で味を整える。
- ⑧ ⑥を型から取り出して、ブロッコリースプラウト、プチトマトを飾り、ソースを添えて完成。

所沢の農産物



里芋



にんじん



ほうれん草

アピールポイント

- ・動物性食品は使用していません。野菜をたくさん摂りたい方におすすめのテリーヌです。

野菜たっぷりキッシュ

本村 優衣さん 考案

エネルギー（1人分）365kcal



ランチレシピ

材料（4人分）

里芋	100 g
ほうれん草	100 g
人参	40 g
ミニトマト	4個
かぼちゃ	90 g
黄パプリカ	20 g
枝豆	60 g
ベーコン	4枚
無塩バター	10 g
塩	適量
こしょう	適量
<卵液>	
卵	4個
牛乳	140ml
生クリーム	70ml
チーズ	60 g
コンソメ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ほうれん草、里芋、ミニトマト、かぼちゃ、パプリカ、人参はひと口大に、ベーコンは細切りに切っておく。
- ③ ほうれん草、里芋、枝豆を下茹でする。
- ④ ほうれん草、里芋、かぼちゃ、パプリカ、枝豆、ベーコン、人参をバターで軽く炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 具材をすべてグラタン皿に移す。
- ⑥ 卵、牛乳、生クリーム、チーズ、コンソメ、マヨネーズを混ぜ、卵液を作る。
- ⑦ ⑤に⑥の卵液を入れ、200℃のオーブンで20分焼いて完成。

アピールポイント

- ・ トマトは温めると栄養素の吸収率が高まります。
- ・ かぼちゃを入れたことで甘みがプラスされ、ビタミンEも摂取できます。
- ・ 所沢の野菜をたくさん使い、多くの栄養素をバランスよく摂取できるようにしました。
- ・ 焼き目をつけつつ、焦げないように調整すると美味しそうに盛り付けができます。

所沢の農産物



里芋



ほうれん草



にんじん



枝豆



たまご

とろける里芋プリン

島野 葵さん 考案

エネルギー（1人分）235kcal



フレンチレシピ



材料（4人分）

里芋	200 g
卵	100 g
牛乳	360ml
砂糖	140 g
（プリン用）	80 g
（カラメル用）	60 g
<飾り>	
生クリーム	200ml
砂糖	60 g
バニラエッセンス	4~6滴
炭の飴細工	適量
里芋	適量

作り方

- ① カラメルソースを作り、耐熱ガラス容器に流し入れ冷やしておく。
- ② 沸騰した湯に里芋を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 里芋の皮をむいて、砂糖を合わせ、牛乳を少しずつ入れてマッシャーで潰し、ミキサーで混ぜる。1/3を生クリームと合わせるために、とっておく。
- ④ ③の2/3に卵を溶いて混ぜ、①に入れて、湯煎で約10分間加熱し固め、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 生クリームと砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、ホイップクリームを作る。③の残りと一緒に混ぜ、飾り用の里芋ホイップクリームにする。
- ⑥ 冷やしたプリンの上に⑤のクリームを絞る。
- ⑦ 茹でた里芋を5mm角のサイコロ状に切り、クリームの上に飴細工と共にトッピングして完成。

【カラメルソースの作り方】

- ① 鍋に砂糖と水を入れて中火で熱し、鍋をゆすりながら砂糖を溶かします。
- ② 湧き上がってきた泡が小さくなって、とろ

みがつき始め、あめ色になったら火を止めます。

- ③ 鍋の端から少量の水を少しずつ入れて鍋を回し全体に混ぜたら完成。

アピールポイント

- ・ 里芋を使うことで、ヘルシーなプリンになります。
- ・ 里芋のペーストをしっかり濾すことで、なめらかになり、口当たりが良いプリンと美味しいクリームになります。
- ・ 里芋を使っていることをわかりやすくするためと食感の違いを楽しむために、サイコロ状に小さく切った里芋をクリームにのせています。
- ・ 炭の飴細工の代わりにミントやチョコレートを飾ってもステキです。

所沢の農産物



里芋



たまご

ムース・オ・ショコラバナーナ・タロ

橋本 侑樹さん 考案
エネルギー（1人分）160kcal



材料（4人分）

里芋	200 g
牛乳	100ml
生クリーム	140ml
チョコレート	120 g
ココアパウダー	12 g
ハチミツ	14 g
ゼラチン	3 g
砂糖	28 g
<飾り>	
バナナ	24 g
里芋（小サイズ）	60 g
セフィーユ（ミントでも可）	4枚
ココアパウダー	適量

作り方

- ① 里芋を輪切りにして皮をむく。
鍋に水、砂糖、里芋を入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ② 生クリームを泡立てる。
- ③ 牛乳とチョコレートを鍋に入れ火にかけ、溶けたらゼラチンを振り入れ、沸騰直前で火を止める。
- ④ ③にココアパウダー、ハチミツを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を少し冷まし、②を数回に分けて混ぜ合わせムースを作る。
- ⑥ グラスにバナナを敷き詰め、⑤のムース、輪切りにした里芋をのせ、層を作っていく。
- ⑦ ココアパウダーを振りかけ、飾りつけをして完成。

アピールポイント

- ・ 里芋をシロップ煮にして形を残すことで、里芋の食感を活かしたデザートに仕上げました。

所沢の農産物



里芋

エビチリと枝豆の春巻き

後藤 麻也さん 考案
エネルギー（1人分）253kcal



パーティーレシピ

材料（4人分）

エビ	160g (24尾)
片栗粉	10g
ケチャップ	50g
中華調味料	6g
豆板醤	4g
水	60ml
砂糖	2g
にんにく	4g
長ネギ	30g
油	4g
枝豆（さやなし）	80g
ほうれん草	64g
ピザ用チーズ	64g
春巻きの皮	8枚
水溶き片栗粉	適量

チリソース

作り方

- ① エビに片栗粉をまぶしておく。
にんにく、長ネギはみじん切りにしておく。
枝豆は茹でて、豆を取り出しておく。
ほうれん草は、5cmの長さに切っておく。
- ② ケチャップ、中華調味料、豆板醤、水、砂糖、油、にんにく1g、長ネギを合わせてチリソースを作る。
- ③ フライパンに油と残りのにんにくを入れ、香りが出たら、エビを入れる。
- ④ 両面が赤くなったら、②を加えて、少しとろみが出たら、バットに取り出しエビチリの粗熱を取る。
- ⑤ 春巻きの皮の上に、ほうれん草、④のエビチリ、枝豆、ピザ用チーズを入れて、水溶き片栗粉で縁をのり付けし、隙間が無いようにきっちりと巻く。
- ⑥ 180℃の油で揚げて、全体がきつね色になったら完成。

アピールポイント

- ・ 食べ応えがあるように、エビと枝豆の食感をそのまま活かしました。

所沢の農産物



枝豆



ほうれん草

里芋を使ったフライ焼

四宮 琉翔さん 考案

エネルギー（1人分）725kcal



材料（4人分）

薄力粉	400g
砂糖	24g
塩	12g
水	700ml
青のり	24g
長ネギ	1本
人参（中サイズ）	1本
豚バラ肉（薄切り）	200g
サラダ油	大さじ4
中濃ソース	24g
里芋（小サイズ）	4個
紅生姜	適量
青のり	適量

作り方

- ① 里芋の皮をむき、茹でて粗熱を取り、いちょう切りにする。
 - ② 長ネギは輪切りにする。
 - ③ 人参はすりおろして、水と混ぜておく。
 - ④ 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ ボウルに薄力粉、砂糖、塩、③を入れて、だまができないようによく混ぜる。
 - ⑥ フライパンをよく温めて豚バラ肉を焼き、火が通ったら取り出す。
 - ⑦ フライパンに薄くサラダ油を敷き、⑤の生地のお玉で流し入れて生地を薄く広げ、その上に長ネギ、青のり、里芋をのせる。
 - ⑧ 焼いてある豚バラ肉をのせ、残りの生地を豚バラ肉が隠れるようにつけ、中火で4分程度焼く。
 - ⑨ ひっくり返して、ソースを広げて塗り、さらに4分程度焼く。
 - ⑩ 弱火にしてひっくり返し、全体に火が通ったら、食べやすい大きさにカットする。
- 皿に盛り付けて、ソース、青のり、紅生姜をトッピングして完成。

所沢の農産物



アピールポイント

- ・ 埼玉県北部の郷土料理「フライ焼き」をオマージュし、里芋を大きめに切り、人参をすりおろし、生地に入れたことでビタミンも摂れます。
- ・ ソースではなく、醤油をかけても美味しいです。

枝豆スコーン

友野 伶さん 考案

エネルギー（1人分）262kcal



パーティーレシピ

材料（4人分）

ホットケーキミックス	160g
無糖ヨーグルト	30g
水	20ml
枝豆（さや有）	400g
塩	適量
飾り用枝豆	適量

作り方

- ① 枝豆を塩茹でして、豆を取り出しておく。
- ② 枝豆、ヨーグルト、水を合わせて枝豆がペースト状になるようにフードプロセッサーにかける。
- ③ ②とホットケーキミックスを混ぜ合わせて生地を作る。
- ④ オーブンを200℃に温めておく。
- ⑤ 油を塗ったスコーン型に生地を入れ、枝豆を上飾り、オーブン180℃で様子を見ながら15分程度焼いて完成。

所沢の農産物



枝豆

アピールポイント

- ・ホットケーキミックスの甘さと枝豆の塩味がマッチします。
- ・お好みでハチミツをかけても美味しいです。
- ・枝豆をたっぷり使いました。焼く前に枝豆を飾ることで可愛さをアップしパーティー感を出しました。

枝豆チーズのカナッペ

松崎 紫音さん 考案
エネルギー（1人分）284kcal



パーティーレシピ

材料（4人分）

マヨネーズ	60g
海苔の佃煮	16g
プロセスチーズ	60g
枝豆（さや有）	240g
塩（枝豆茹で用）	8g
食パン（8枚切り）	3枚

作り方

- ① 枝豆はさやの端を切り落としてから、塩もみして茹でる。茹でた枝豆をさやから出して飾り用を除いて、すり鉢で潰す。チーズは1cm角になるように切る。食パンは8等分にカットしてトーストしておく。
- ② ボウルに①の枝豆とプロセスチーズ、マヨネーズ、海苔の佃煮を入れ、よく混ぜる。
- ③ 軽くトーストしたパンの上のにせて完成。残りの②は、カップに入れて一緒にお皿に盛る。

所沢の農産物



枝豆

アピールポイント

- ・ 塩味が強くなりすぎないように、海苔の佃煮、マヨネーズの量を調整しました。
- ・ チーズは高齢者やお子様でも食べやすいように小さめに切りました。
- ・ ワサビを入れると、また違った味わいになります。

狭山茶ブラマンジェ風

織内 佑哉さん 考案
エネルギー（1人分）116kcal



パーティーレシピ

材料（4人分）

卵	2個
砂糖	50g
狭山茶「粉末」	5g
牛乳	200ml
生クリーム	150ml
<トッピング>	
生クリーム	適量(50ml)
狭山茶「粉末」	適量

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ② 鍋に牛乳と生クリームを入れ、火にかけて沸騰する直前に火からおろす。
- ③ ②に狭山茶「粉末」を加え混ぜる。
- ④ なめらかになるように2回濾す。
- ⑤ 容器に分け、アルミホイルで蓋をする。
- ⑥ 容器をフライパンに並べ、容器の2/3の高さになるように水を張り、中火にかける。
沸騰したら蓋をして、弱火で5分加熱する。
- ⑦ フライパンの火を止め、15分蒸らす。
- ⑧ トッピングの生クリームでホイップを作る。
- ⑨ ⑦の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし、トッピングを盛りつけ完成。

アピールポイント

- ・なめらかな食感とコクを出すために、狭山茶の粉末を使いました。
- ・わかりやすいレシピなので、普段料理をされない方や、大人から子供まで楽しく作れます。

所沢の農産物



狭山茶



たまご

作って食べて健幸に！ 地産地消健幸レシピ



地産地消レシピ13作目となる今作では、「健康づくり」と「地産地消」についてお届け！健康づくり支援課が開催した「楽しんで健康食教室」のレシピを教えてくださいました！栄養士さん直伝の料理を、是非ご家庭でも味わってみてください！

トマトソースが決め手！

ほうれん草のオムレツトマトソース



材料（4人分）

卵 4個
牛乳 大さじ4
鶏ひき肉 200g
酒 小さじ2
ほうれん草 120g
長ねぎ 80g
しいたけ 2枚
こしょう 少々
トマト 300g

(A)

はちみつ 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
片栗粉 小さじ2

オリーブ油 小さじ4
ベビーリーフ 80g

作り方

- ①鶏ひき肉は、酒をもみこんでおきます。
ほうれん草は、茹でて水をしっかり絞っておきます。根を落とし1cmの長さに切ります。
長ねぎは、5mmの小口切りにします。
しいたけは石づきを取り、薄切りにします。
(A)の調味料を混ぜておきます。
- ②オリーブ油をフライパンにひと塗りし、①の鶏ひき肉を入れて中火にかけます。
鶏ひき肉に火が通ったら長ねぎ、しいたけを加えて炒めます。
こしょうを振って、①のほうれん草を加えます。
さらによく混ぜ、一度皿に取り出します。
- ③ボウルに卵4個を割り入れて、牛乳大さじ4を加えて良くかき混ぜます。
- ④再びフライパンにオリーブ油をひと塗りし、中火にかけます。
③の1/4をフライパンに流し入れ、薄く広げます。卵の周りが固まってきたら②の1/4を中央にのせ、具を包むようにして皿に盛ります。
- ⑤ボウルにトマトを、皮ごとおろし金ですりおろします。小さくなってきたら細かく刻みます。(A)を加えてよく混ぜます。
- ⑥フライパンに⑤を入れて弱火にかけ、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦④のオムレツにベビーリーフを添え、⑥のトマトソースの1/4をかけて完成。

ササっと簡単！

にんじんのたらこ和え

所沢市管理栄養士監修
健康レシピ

「元気でいきいき健幸長寿のまち」の実現を目指し、美味しく簡単に作れる健康レシピを多数掲載しています。毎日の食事にお役立てください。

所沢市管理栄養士監修
cookpad公式ページ



所沢市健康レシピはこちらから



材料（4人分）

にんじん	……	120g
ピーマン	……	40g
しらたき	……	40g
たらこ	……	30g
しょうゆ	……	小さじ1
ごま油	……	小さじ2

作り方

- ①にんじんは斜め薄切りにして細いせん切りにします。
ピーマンは種を取り除き、せん切りにします。
しらたきは水でよく洗って、食べやすい長さに切ります。
たらこは包丁の背で身をこそげます。
- ②耐熱ボウルににんじんを入れ、水小さじ2（分量外）を加え、ラップをして電子レンジ（500W）で3～4分加熱します。
- ③ラップを開けて一度にんじんを混ぜて、ピーマン・たらこ・しらたきを加え混ぜて再びラップをして電子レンジで50秒～1分ほど加熱します。
- ④ラップを外し、しょうゆ・ごま油で和えて、器に盛って完成。

食感も楽しむ

小松菜の塩昆布和え

材料（4人分）

小松菜	……	80g
赤パプリカ	……	40g
しいたけ	……	4枚
(A) 塩昆布	……	12g
白いりごま	……	小さじ1
ごま油	……	小さじ1

作り方

- ①小松菜は2cmの長さに切ります。
赤パプリカは横半分にし、1cm幅に切ります。
しいたけは石づきを取り、薄切りにします。
(A)の調味料を混ぜておきます。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜・赤パプリカ・しいたけを茹で、ザルにあげておきます。
粗熱が取れたら水気をよく絞り、(A)の調味料と和えて、器に盛って完成。



健康づくり支援課の栄養士さんからのコメント

保健センターで開催している栄養教室では、野菜を多く使用したメニューで調理実習を行っています。また、家庭での食事だけでなく、外食でも野菜をたくさん食べられる「トころん健幸応援メニュー認証事業」を開始しました。（詳細はQRを参照）
「毎食野菜料理をプラス1皿」で“健幸”生活をはじめましょう！



所沢農産物を活用した



レシピ

vol.13



健康づくり支援課開催
ファミリー食育教室の様子



所沢農産物をお求めの方は
こちらもご確認ください。

