

第11章

三重の新しい食

新開発の食材 → P243



【写真1】販売されている黒にんにく2種



【写真2】黒にんにく一焼き肉風



【写真3】黒にんにくの子デミ



新感覚の米粉料理 → P245



豚こまと野菜のつまみ揚げ



ヘルシーポカポカ米粉シチュー



米粉クレープ

豆腐及び加工食品の新しい食べ方 → P247



油揚げエスニックサラダ



ベーコン巻



じゃがいものバリバリサラダ

トマトの新しい食べ方 → P250



茄子とトマトの旨煮



丸ごとトマトゼリー