



# すだちポテト

## 材料

フライドポテト	お好みの量
塩胡椒	適量
すだち	お好みの量

## 作り方

- ① 市販のフライドポテトを好みの加減であげる
- ② 揚げたてのポテトを塩胡椒で味付けする
- ③ ②にすだちの皮の千切りとすりおろしをかける
- ④ 半分に切ったすだちを添えて完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# なると金時のリヨネーズポテト

## 材料

なると金時	120g
ベーコン	50g
玉ねぎ	100g
塩胡椒	お好みの量
バター	20g
パセリ	お好みの量

## 作り方

- ① 蒸したなると金時(電子レンジ加熱でも可)とベーコンはスライス、玉ねぎはくし切りにする
- ② ①を耐熱皿に並べるように盛り付けて、塩胡椒をかけ、ダイスカットのバターを散らす
- ③ 230℃のオーブンで12~15分焼く
- ④ 仕上げにパセリをお好みの量かけて完成!



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# 阿波尾鶏のり塩唐揚げ

## 材料

阿波尾鶏	500g
白だし	20cc
塩	1g
青のり	お好み
片栗粉	適量
油	適量

## 作り方

- ① 阿波尾鶏に白だし・塩を加えてよく揉み込む
- ② お好みの量の青海苔を1に加えて、混ぜる
- ③ ②に片栗粉をまぶす
- ④ 180°の油で4～5分揚げる  
中心まで火が通ったら完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# 蓮根そうめん

## 材料

蓮根	お好みの量
素麺	お好みの量
※出汁	150cc
※薄口醤油	100cc
※みりん	10g
すだち	お好みの量

## 作り方

- ① ※を沸かして冷まし、素麺つゆを作る
- ② 蓮根はスライして素揚げする
- ③ 素麺は表記通りに茹でて氷水でめる
- ④ 器に素麺・素麺つゆ・蓮根を盛り付けて、すだちを添えたら完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# しいたけトースト

## 材料

しいたけ	150g
※水	100cc
※みりん	150cc
※醤油	100cc
※砂糖	10g
食パン	1枚
マヨネーズ	お好みの量
チーズ	お好みの量

## 作り方

- ① 鍋に※を入れて、しいたけを5分煮て冷ます
- ② しいたけの水気を切って、スライスする
- ③ トーストにマヨネーズを塗り、②を上になべてのせる
- ④ ③にチーズをかけてオーブントースターでお好みの加減で焼いて完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# チーズブロッコリー

## 材料

ブロッコリー	80g
粉チーズ	20g
オリーブ油	大さじ1
醤油	少々

## 作り方

- ① ブロッコリーを茹でる
- ② 粉チーズ・オリーブ油・醤油を混ぜ合わせ、ブロッコリーにまんべんなくつける
- ③ ②をクッキングシートに並べる
- ④ 230℃のオーブンで10～13分焼いて完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# 柚子のクリームパスタ

## 材料(2人前)

柚子	1個
スパゲッティ	160G
ベーコン	100g
玉ねぎ	80g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
粉チーズ	20g
塩	適量
胡椒	適量
オリーブ油	適量
茎ブロッコリー	お好みの量

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1.5~2%の塩を入れて、パスタを表示より1分短く茹でる
- ② 茎ブロッコリー(季節の青野菜でも可)を茹でておく
- ③ 角切りのベーコンとくし切りの玉ねぎをオリーブ油で炒める
- ④ ③に牛乳・生クリーム・粉チーズを入れてよく混ぜ合わせて沸騰させたら、塩・胡椒で味を整える
- ⑤ 茹でたパスタと④を合わせて、1分煮込んでお皿に盛り付ける
- ⑥ 柚子1個から輪切りを2枚切り、残りは千切りにして、茎ブロッコリーと一緒にパスタに添えて完成!



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# 大根ステーキ

## 材料

大根の輪切り	150g×2
※醤油	35cc
※みりん	55cc
※料理酒	20cc
※食べるラー油	10g
葱	お好みの量
おろし生姜	お好みの量

## 作り方

- ① 大根は両面に切り込みを入れ、水から20分茹でる
- ② 水気をよく切り、フライパンにごま油を敷いて茹でた大根を色よく焼く。
- ③ ※を混ぜてタレを作り、②に絡ませてトロミがつくまで煮詰める
- ④ 仕上げに葱とおろし生姜をのせて完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# わかじゃが煮

## 材料

戻したわかめ	50g
じゃがいも	200g
水	300cc
めんつゆ	50cc
みりん	20cc

## 作り方

- ① わかめは水で戻しておく
- ② わかめとじゃがいもを好みの大きさに切る
- ③ 鍋に水・めんつゆ・みりん・じゃがいもを入れて、落とし蓋をして15分程煮込む
- ④ じゃがいもに火が通ったら、わかめを③に入れて30秒煮込んで完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。



# 人参のピユ(千切りフライ)

## 材料

人参の千切り	120g
塩	適量
パセリ	適量

## 作り方

- ① 人参を千切りにする
- ② 千切りにした人参を30秒ゆでてザルにあげた後、平らにして冷ます
- ③ ②を180度の油で3分間揚げる
- ④ 揚げたての人参に塩とパセリをふりかけて完成！



阿波ふうど  
AWA FOOD

食の宝庫・とくしまから生まれた「阿波ふうど」

徳島の風土が培った食の魅力と素晴らしさを、多くの方に知っていただき、ともに分かち合いたい。そんな思いを込めて、徳島産の豊かな食材を「阿波ふうど」と名付けました。