

商工会員腕自慢

クッキングソルトレシピ集

小笠原の自然塩使用



小笠原村商工会女性部

目次

島々づくし、メカジキのクリーム煮、チギの潮スープ

..... 1

ゴーヤのおひたし、塩やっこ、メカジキのクリスピー

..... 2

青菜飯、サフランライス、ライスサラダ

..... 3

浅漬け風サラダ、ごま油でジュ！！

..... 4

..... 5

ポテトチップス、ソルトコーヒー、キュウリの
ジャバラ切り浅漬け

..... 6

メアジの一夜干し

..... 7

チキンのハワイアンソテー、塩豚と新じゃが煮、カルパッチョ

..... 8