



青森県産の食材を使った美味しいお弁当を動画にてご紹介します。
タイトル、画像をクリックすると動画へ飛びます。

その1「サバのサンドイッチ・カシスソース」



青森県八戸前沖サバと青森特産のカシスを使った、美味しくて簡単なサンドイッチです。

その2「わや元気弁当」



「わや」とは青森県の方言で「すごい！」という意味。長イモやホタテなど青森県産品をたっぷり使った元気の出る”わや美味しい”お弁当です。

その3「健康カラフル弁当」



シャキッとした歯ごたえとツルツとした粘りが特徴の「ミズ」。たっぷりの野菜を使ってカラフルに仕上げたヘルシーで目にも楽しいお弁当です。

その4「見て食べて脳トレ弁当」



見た目は同じ、でも食べてみると???
午後になってちょっと疲れてきた脳を起こしてあげましょう。

その5「夏休み昆虫採集弁当」



青森県産の長いもを使って作ったカブトムシやホタテのチョウチョウなど、昆虫大好きな男の子のためのお弁当です。

その6「おててで食べよ弁当&カシスで目力UP↑弁当」



離乳食が終わって「自分で食べたい！」という欲求が出てきた子供のためのお弁当です。ママには、午後の眠気を覚ますカシスたっぷりのお弁当を。青森県はカシスの生産量日本一なんですよ。

その7「わのめえ〜弁当」



「わ」は「私」、「めえ〜」は「美味しい」という意味の津軽弁。
お父さんが作る青森県産品をふんだんに使った栄養たっぷりなお弁当です。

それぞれのお料理の材料、分量など
↓ 詳しいレシピはコチラをご覧ください ↓
<http://www.lsearch.jp/topics/Lunchbox/recipe.php>