



とんぶり博士の



かたんレジンピ



とんぶりのぐんかんまき



材料

とんぶり	…… 70g	味塩	…… 少々
めかぶ	…… 35g	ごはん	…… 400g
焼のり	…… 2枚		

作り方

- ① とんぶりとめかぶと味塩をよく混ぜる
- ② ごはん50gをたわら型に握り4等分にしたのりで巻く
- ③ ①をのせて、でき上がり

とんぶりサラダ



材料

とんぶり	…… 70g	青ジソドレッシング	
きゅうり	…… 1本		…… 大さじ2
カニカマ	…… 60g		

作り方

- ① きゅうりは細切りにする
- ② カニカマをほぐす
- ③ きゅうり・カニカマ・とんぶりを混ぜ、ドレッシングで和える

納豆とんぶり



材料

とんぶり	…… 35g
納豆	…… 20g

作り方

- ① 器に納豆を盛り、とんぶりをそえる
- ② 正油をかける



あきた北農業協同組合

http://www.ja-akitakita.or.jp/
E-mail:sisetu@ja-akitakita.or.jp

施設運営部・農産物流通加工センター

〒017-0857 秋田県大館市出川字上野29-12
TEL 0186-59-4588 FAX 0186-59-4585

比内集出荷所・とんぶり加工所

〒018-5741 秋田県大館市比内町遠子字伊駒下41の2
TEL 0186-55-0212 FAX 0186-55-1649





とんぶり博士の



かたんしんぴ



JAあきた北

長芋とんぶり



材料

とんぶり …… 35g
長芋 …… 35g
(皮をむいた状態)

作り方

- ① 長芋は細切りにする
- ② 器に長芋を盛り、とんぶりをそえる
- ③ 正油をかける



ツナとんぶり



材料

とんぶり …… 70g 塩・こしょう 少々
ツナ …… 70g
マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① とんぶりとツナとマヨネーズを混ぜる
- ② 塩、こしょうを加えて、さらに混ぜる



とんぶりドレッシング



材料

とんぶり …… マヨネーズ
人参
玉ねぎ

作り方

- ① 人参、玉ねぎをすりおろしかるくしぼる
- ② マヨネーズに①ととんぶりを入れ混ぜる



洗わずにそのままお召し上がりになれます。開封後はお早めにお召し上がりください。

