



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



サルサソースでチャーハン

材料 (2人分)

ごはん .. 茶わん2杯	塩	ひとつまみ
大根	2 cm	① しょうが
しいたけ	2 枚	サルサソース
しめじ	1/2 袋	(紀子のトマト)
えのき	1/4 袋	水菜 (小)
ウインナー	2 本	卵
		4 個

作り方

1. 大根はスライスして1 cm角に、きのこ類は細かく、ウインナーは輪切りにする。
2. フライパンに油をひき、1を炒めたらごはんを加え、パラパラになるまで炒める。
3. ①で味を整えたら、細かく切った水菜を混ぜる。
4. 3をお皿に盛り、半熟卵をふわっとのせたら出来上がり!!



ワンポイント

サルサソース (紀子のトマト)

何にでも使える万能ソースです。ぜひご賞味ください!!



サルサみそで大根がおいしい

材料 (2人分)

大根	1/4 本
ノンオイルツナ缶	1 缶
しいたけ	1 枚
① エリンギ	1 本
えのき	ひとつまみ
サルサソース (紀子のトマト)	大さじ 2
② みそ	小さじ 2
水	100 cc

作り方

1. 大根を3 cm程度の厚さに切り、ゆでる。
2. ①を細かく切り、ツナと混ぜ、材料②で煮込む。
3. ゆでた大根にかけたら出来上がり!!

今月の食材

