



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!



広報紹介レシピ

2018年 今年もよろしく

材料 (2人分)

豚肉ブロック(煮豚用) 300g	えび 2~4尾
大根(緑・赤・白) 少量	さけ 大さじ2
紅茶ティーバック 1つ	ゆず 少々
大豆 1カップ	卵 4個
しょうゆ 少々	
山芋 10cm	
豆腐(小) 1丁	
クリームチーズ 大さじ1	
黒豆煮 少量	

今月の食材



作り方



1. 豚肉ブロックを丸ごと紅茶で40分程度煮る。

2. 豚肉が冷めたら1~2cm程度の厚さに切り、生姜しょうゆや粒マスタード、わさびしょうゆなどを塗り、大根おろしをのせる。



3. 一晩水につけた大豆を好みの固さに茹で、ひたし豆をつくる(お好みでしょうゆ少々)。



4. 山芋を細かく切り、豆腐、クリームチーズとよく混ぜて、黒豆煮を混ぜ合わせる。



5. 背わたを取ったえびを、さけ、水1カップで3~4分程度茹で、細かく切ったゆずとあえる。



6. 玉子焼きを作り、飾用に花型などでくり抜き形作る。

7. 大皿にそれぞれを盛り付けたら、簡単・豪華な新年のごちそうの出来上がり!!



ワンポイント

玉子焼きをふわっと作るコツは、卵をかき混ぜすぎないこと!