



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!



高野豆腐 こんな食べ方! 肉巻き高野豆腐

材料 (2人分)

高野とうふ …… 3個	からし …… 少々
豚肉スライス … 1 2枚	油 …… 大さじ2
しょうゆ…大さじ1~2弱	水 …… 1 0 0 cc
さけ …… 小さじ1	ⓑしょうゆ … 大さじ2と1/2
ⓐみりん …… 大さじ1	砂糖 …大さじ2~2と1/2
だし汁 …… 2カップ	片栗粉 …… 小さじ1

作り方

1. 高野とうふをⓐで煮てもどし、水気をしぼる。
2. 1を4等分に切り、からしを薄く塗る。
3. 豚肉を巻きつけたら、フライパンに油をひき焼く。
4. 鍋にⓑを入れて煮立て、片栗粉を入れとろみをつける。→甘辛だれの出来上がり
5. 肉巻き高野とうふに甘辛だれかけたら出来上がり!!



広報紹介レシピ

子供も喜ぶ 切り干し春巻き

材料 (2人分)

春巻きの皮(小) … 5枚	青のり …… 少々
切り干し大根・乾燥 …… 30g	小麦粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量	
長ネギ …… 5 cm	
干しえび …… 3~4g	
とけるチーズ …… 少々	

作り方

1. 切り干し大根を水でさつともどし、水気をしぼって4~5cmの長さに切る。
2. ネギはみじん切りにし、干しえびは粗くさむ。
3. 1、2、とけるチーズ、青のりを混ぜ合わせる。
4. 春巻きの皮を半分に切り、具材をのせて手前から巻き込み、向こう側の端に水溶き小麦粉を塗って細目に巻き止める。
5. 揚げ油を180℃に熱して4を入れ、こんがりとなるまで揚げたら出来上がり!!

今月の食材



ワンポイント

青のりの代わりに、カレー粉を入れても美味しくいただけます。