



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!



帽子のせ スナップエンドウ

広報紹介レシピ



ワンポイント

きぬさやを入れても美味しくいただけます!

材料 (2人分)

スナップエンドウ	2パック
卵	2個
塩	少々
オイスターソース	大さじ1
油	大さじ1

作り方

1. スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯に塩少々を加えて茹でる。
2. フライパンに油をひき1を炒め、オイスターソースで味付けする。
3. 2をお皿に盛り、半熟卵をふわっとのせたら出来上がり!!

柿の葉ごはん



材料 (2人分)

柿の葉	4枚
ごはん	2~3杯
冷蔵庫の余り物 (漬物、しらす、海苔、紅しょうが等)	適量
ごま	適量

作り方

1. ごはんに、冷蔵庫の余り物、ごまを混ぜる。
2. 1が冷めたら小さくにぎって、くるりと柿の葉で巻いたら出来上がり!!



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!



簡単! わらびの和え物



材料 (2人分)

- わらび 1/2 束
- 人参 (輪切りスライス) 5~6 枚
- ちくわ (小) 1本
- こぶ茶 小さじ1~2

作り方

1. あく抜きしたわらびを2cm位に切る。
2. 人参を千切りにし、さっと茹でる。
3. ちくわは薄くスライスする。
4. 1~3を混ぜ、こぶ茶を振り掛け味付けしたら出来上がり!!

新玉ねぎの醤油漬け



材料 (2人分)

- 新玉ねぎ (大) 1 個
- しょうゆ 大さじ2

作り方

1. 玉ねぎを半分になり、1cm位にスライスする。
2. 1をビニール袋に入れ、しょうゆを入れて半日~1日おいたら出来上がり!
これだけなのにとっても美味しい!!