



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



ブロッコリーと新玉ねぎの甘みそ焼き

材料（2人分）

ブロッコリー	2~4枚
新玉ねぎ	お好みで
油あげ	少々
塩	大1
味噌	少々
A 砂糖	適量
水	適量
みりん	適量

作り方

1. ブロッコリーを小房にして塩少々でゆでる。新玉ねぎはさっとゆでて生でも良い。
2. Aを火にかけて煉る。
3. 油あげを半分に切り、湯を沸かして油ぬきした後、袋にする。
4. 1と2の2/3をまぜて3に詰め、オーブントースターで軽く焼く。
5. 上から残りの2をかけたらできあがり。

梅雨にさっぱりごま巻き寿司

材料（2人分）

ごはん	2合
魚肉ソーセージ	1本
アスパラ	2本
卵	2個
焼きのり	2枚
ごま	適量
砂糖（卵焼き用）	大1
寿司酢	大1
A 砂糖	大2
塩	適量

作り方

1. アスパラをさっとゆで、ソーセージは縦に4等分する。
2. 卵焼きを作る。
3. ごはんにAを入れ、酢飯をつくる。
4. 広げた焼きのりにごはんをのせて裏返し、ごはんをのせる。
5. 4に1、2の具をのせて巻く。
6. 5の外側にごまをつけて切ったらできあがり。



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!



材料（2人分）

レタス	1/2個
豚肉	100g
ほうれん草	半束
厚揚げ	1/2個
サラダ油	大1~2
塩	適当
こしょう	適当
オイスターソース	大2

作り方

1. フライパンに油をひいて肉を炒め、色が変わったらサイコロ状に切った厚揚げを入れる。
2. ざく切りしたほうれん草とちぎったレタス、塩、こしょうを入れてさっと炒める。
3. オイスターソースを入れてまぜたらできあがり。



レタスと豚肉炒め