



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!



# めかぶポテト

## 材料 (2人分)

じゃがいも	.....	中1個
にんじん	.....	2cm
めかぶ	.....	1/2パック
塩	.....	少々
オイスターソース	.....	小1

## 作り方

1. じゃがいもとにんじんを半月切りにして、柔らかくなるまでゆでる。
2. 水分をとばし、塩を少しふり、つぶして冷ましておく。
3. ②にめかぶを入れ、混ぜる。
4. ③にオイスターソースを加え、混ぜたらできあがり。

# 暑い時こそ! そうめん

## 材料 (2人分)

そうめん	.....	200g
あげ	.....	2枚
小ねぎ	.....	4本
パプリカ	.....	赤・黄1個
豚肉	.....	100g
めんつゆ	.....	600~800cc
しょうゆ	.....	大4
A 水	.....	1cc
砂糖	.....	大2
酒	.....	少々

## 作り方

1. あげ2枚と豚肉、Aを入れて煮る。
2. 小ねぎは細かく切り、パプリカは細切りにする。
3. 2ℓの水でそうめんをゆでる。
4. 水でよく洗い、器に冷たくしためんつゆ、そうめんを入れ、あげや豚肉、ねぎ、パプリカをのせたらできあがり。



### ワンポイント

パプリカは黒くなるまで焼き、皮を取ると甘くなる。