



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



菜ごもりぶどう

材料 (2人分)

そうめんうり (きんしうり)	5 cm
きゅうり	5 cm
ハム	3 枚
ぶどう	6 ~ 10 粒
<ドレッシング>	
オリーブ油	大 2
A 塩	少々
こしょう	少々
酢	大 1

作り方

1. そうめんうりを15分ほどゆで、透き通ったら水でほぐしておく。
2. きゅうりとハムは1 cm角に切る。
3. ぶどうは皮と種を取る。
4. Aをまぜてドレッシングを作る。
5. そうめんうりをひとつまみ皿に取り、その上にぶどう2粒と2を乗せる。
6. Aのドレッシングをかけたら、できあがり。

甘酢みょうがとちくわ天

材料 (2人分)

甘酢みょうが	10 個
ちくわ	1 ~ 2 本
<調味料>	
ごま	少々
油	適当
小麦粉	適当
水	適当

作り方

1. 甘酢みょうがの汁気を取り、スライスする。
2. ちくわ1本を5等分にし、半分に切る。
3. 小麦粉と水、ごまを入れて溶く。
4. ちくわとみょうがに小麦粉をふる。
5. 3につけて (かき揚げのように) 油で揚げたら、できあがり!