



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



ふきみそつくね

材料（2人分）

鶏ひき肉	150g
A ねぎ	1cm
しょうが	少々
ふきみそ	大1
山いも	1cm
<調味料>	
片栗粉	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. Aに片栗粉、塩、こしょう、すった山いもをいれ、よくねる。
2. ふきみそを加えて団子にし、沸騰したお湯で2分茹でる。
3. オーブントースターで5分（180℃）焼く。
4. 串にさしたら、できあがり。

ミモザ丼

材料（2人分）

卵	1個
新玉ねぎ	中1個
温玉	2個
ごはん	2杯
もみのり	少々
スナップエンドウ	2本
<調味料>	
味噌	大1
A 砂糖	大½
みりん	大½
しょうゆ	少々
油	大1

作り方

1. スナップエンドウは塩でさっとゆでる。
2. 新玉ねぎはみじん切りし、油で炒める。透き通ったらAを入れよくねる。
3. 卵はうす焼卵を作っておく。
4. ごはんの上にもみのり、2を広げ中心に温玉を乗せる。
5. 全体にうす焼卵を広げ、スナップエンドウを散らしたら、できあがり。