



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



スコッチエッグ

材料 (2人分)

豚ひき肉	150 g
卵	3 個
玉ねぎ (大)	2 個
カレーピーマン	1 個
<調味料>	
塩こしょう	適量
油	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
ソース	適量

作り方

- 卵 2 つを10~13分程茹でる。
- ゆでたまごの殻をむいて、小麦粉をふる。
- 小麦粉大さじ 1 と卵 1/2 をといておく。
- 豚ひき肉とみじん切りした玉ねぎと塩こしょうと残り 1/2 の卵を入れてよく練る。
- ゆでたまごを4. で包み、3. に漬け、パン粉を付けて油で揚げる。
- たまごを半分に分けて皿に盛りつけソースをかけて、素揚げしたカレーピーマンを添えて、できあがり。

新ごぼうの炒め物

材料 (2人分)

ごぼう	1/2 本
小松菜	2 株
しいたけ	4 枚
<調味料>	
酢	小さじ 1
オイスターソース	少々
油	少々

作り方

- ごぼうは 2~3 cm に切り、1/4 にする。
(さきがけでも良い。)
水に酢を入れ、5~6分茹でる。
(さきがけの場合は、2分位)
- 小松菜は 2~3 cm に切る。
- しいたけは 3 等分に切る。(今回は丸のまま)
- 油をひいて、ごぼうを炒め、少ししたら小松菜を入れる。小松菜の色が良くなった所でしいたけを入れて、全体にオイスターソースをかけ、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！



かいわれサラダ

材料（2人分）

レタス（大）	2枚
きゅうり	½本
トマト（小）	1個
ハム	4枚
スプラウト（かいわれ等）	30本程度

<調味料>

粉チーズ	適量
｜オリーブ油	大さじ1
Ⓐ 塩こしょう	少々
｜しょうゆ	少々

作り方

1. レタスを洗ってちぎり、きゅうりをスライスし、トマトを乱切りにする。
2. ハムを4等分に切る。
3. 調味料Ⓐを混ぜてドレッシングを作る。
4. 器に1.と2.を盛り、スプラウトを乗せ、ドレッシングをかけ、粉チーズをふって、できあがり。