



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



うの花和えサラダ

材料（2人分）

トマト	1個
ズッキーニ	½本
たけのこ	5cm位
生のうの花	1カップ
<調味料>	
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	少々

作り方

1. トマトをくし形に8等分する。
2. ズッキーニをスライスし、半月切りにし、塩こしょうをふる。
3. たけのこをスライスする。（煮物の残りでもよい）
4. うの花をお湯でさっと茹でて、水切りしておく。
5. うの花にマヨネーズ、しょうゆを入れ混ぜておく。
6. トマト、ズッキーニ、たけのこを5. に入れ混ぜて、出来上がり。

わらびの炒め物

材料（2人分）

わらび	10本位
焼豚（スライス）	6枚
卵	1個
<調味料>	
塩こしょう	少々
砂糖	少々
油	少々

作り方

1. わらびをアク抜きし、2～3cmに切る。
2. 焼豚スライスを線状に切る。
3. フライパンに油をひき、わらび、焼豚をかるく炒め、卵に砂糖を入れて溶き、全体にかけて、ふんわりしたら出来上がり。



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！



アスパラとエビの春巻き

材料（2人分）

アスパラガス	3本
えび生食	3～5尾
はんぺん	1枚
春巻の皮	4枚
＜調味料＞	
塩	少々
油	適量
小麦粉のり	少々

作り方

1. アスパラガスを2cm位に切り、茹でる。
2. えび1尾を2つ切りにする。
3. はんぺんを潰し、アスパラガス、えびを入れる。
4. 皮に3. を乗せ巻き、のりを付けて止める。
5. 油で揚げたら、出来上がり。

新玉ねぎの炒め物

材料（2人分）

葉付き新玉ねぎ	1個
＜調味料＞	
道の駅のくるみのおまかせのタレ	適量

作り方

1. 新玉ねぎを8等分に切り、葉は2cm位に切る。
2. さっと茹でる。
3. タレで和えて、出来上がり。