



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



かぼちゃマーボ

材料（2人分）

かぼちゃ	1/4個
豆腐	1丁
豚ひき肉	100~150g

<調味料>

みそ	大さじ1
しょうゆ	少々
① みりん	小さじ1
豆板醤	小さじ1
水	大さじ2
紅しょうが	適量
油	大さじ1

作り方

1. 豆腐を茹でて、水切りし、サイコロ状に切る。
2. かぼちゃもサイコロ状に切り、茹でる。
3. フライパンに油をひいて、ひき肉を炒め、色が変わったら、切ったかぼちゃを入れる。
4. 味付けに①を入れ混ぜてから、豆腐を加え、さっと混ぜる。
5. 紅しょうがをかけて、出来上がり。

変わりきんぴら

材料（2人分）

れんこん（小、5cm位）	1個
ベーコン	2枚
しめじ（小）	1パック

<調味料>

こしょう	適量
① しょうゆ	小さじ1/2~1
さとう	小さじ1
酢	少々
油	大さじ1

作り方

1. れんこんをいちよう切りにして、酢水につけておく。
2. ベーコンを2cm位に切る。
3. フライパンに油をひき、れんこん、ベーコンを炒め、しめじを入れてよく混ぜる。
4. ①を入れ味を調べて出来上がり。



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！



糸こぶサラダ

材料（2人分）

生糸こぶ	1パック
たまご	1個
かにかま	1/2パック
梨	1/2個

<調味料>

しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	適量

作り方

1. 5分位茹でて、ゆでたまごを作る。
2. 生糸こぶを適当に切り、茹でてからしょうゆ（小さじ1）をふる。
3. かにかまを切って入れ、ゆでたまごを手でつぶして混ぜる。
4. 梨をサイコロ状に切り、全体にマヨネーズ（しょうゆも少々含める）を入れて混ぜる。しょうゆをお好みで入れて、出来上がり。