



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



② 三角サンド

材料（2人分）

サンドイッチ用パン	6枚
紫いも（さつまいも）	½個
キウイ	少々

作り方

1. 紫いもを適当に切り、茹でて潰しておく。
2. サンドイッチパンに1. をぬり、3段重ねにしたら、三角切りにする。
3. キウイをスライスして乗せたら、出来上がり。

① ミートローフ

材料（2人分）

合挽き肉	200～250g
卵（生たまご）	1個
卵（ゆでたまご用）	1個
玉ねぎ	½個
じゃがいも	2個
<調味料>	
塩こしょう	少々
牛乳	少々

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、挽き肉と生卵を混ぜ、よく練る。
2. ゆで卵を作っておく。
3. アルミホイルに油をひき、挽き肉の半分を広げゆで卵を乗せ、残りの半分の挽き肉をかぶせて四角に整形したホイル包みを魚焼き器で30～40分中火で焼く。
4. じゃがいもを茹でて潰し、牛乳を少し入れてのばす。
5. 焼いた肉の回りをじゃがいもで包み、1～2cmの厚さで切ったら、出来上がり。
(ソースはお好みで)

③ ししゃもチーズ

材料（2人分）

ししゃも	1パック
マッシュルーム	2個
ピーマン	少々
とろけるチーズ	適量

作り方

1. ししゃもをかるく焼く。
2. ししゃもの上にチーズをときのことスライスしたピーマンを乗せ、さらに焼いて、チーズがとろけたら、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！



④ いが栗揚げ

材料（2人分）

鶏挽き肉	150 g
栗甘煮	4～6粒
そうめん	適量
ねぎ	3 cm
油（揚げる用）	適量
<調味料>	
塩こしょう	少々

作り方

1. 鶏挽き肉とみじん切りにしたねぎと塩こしょうを混ぜて練る。
2. 栗の回りを1. で包み、そうめんを砕いたものをつけりとまぶす。
3. 油で揚げたら、出来上がり。

⑤ スモークサーモンマリネ

材料（2人分）

スモークサーモン	4枚
ピーマン	1 cm位
玉ねぎ	1 cm位
白いんげん（豆なんでも良い）	大さじ1
<調味料>	
塩こしょう	少々
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1

作り方

1. スモークサーモンを一口大にちぎる。
2. ピーマン、玉ねぎをスライスする。
3. ボールにすべての材料と調味料を入れ、よく混ぜたら、出来上がり。