



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!



## 新玉ねぎのあげあんかけ

### 材料（2人分）

- 玉ねぎ（中） ..... 1個
- 油あげ ..... 1枚
- だし汁 ..... 1.5カップ
- **A** しょうゆ ..... 大さじ1/2
- みりん又はさけ ..... 大さじ1/2
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2

### 作り方

- 1. 玉ねぎを4等分に切る。
- 2. なべに玉ねぎと**A**を入れ、20分間煮る。
- 3. 油あげは油抜きし、2cm角に切る。
- 4. 2に3を入れ、片栗粉を水小さじ1で溶いてとろみをつけたら出来上がり!!

### 今月の食材



## たっぷりブロッコリーソースで 食べる冷たい豆腐

### 材料（2人分）

- ブロッコリー ..... 半株
- 生姜 ..... 親指大
- みょうが ..... 1本
- マヨネーズ ..... 大さじ2/3
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 豆腐（木綿・絹お好みで） ..... 1丁

### 作り方

- 1. ブロッコリーは小房に分け、水に塩少々を入れ、やわらかめに下ゆでする。
- 2. 生姜をすりおろす。
- 3. みょうがをみじん切りにする。
- 4. 下ゆでしたブロッコリーを細かく切る。
- 5. 2～4を混ぜ合わせ、マヨネーズとしょうゆでよく混ぜる。
- 6. 5で作ったソースを豆腐にかけて出来上がり!!



### ワンポイント

作ったソースはパスタなどにあえても美味しくいただけます。