



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!



かんたんカボチャ!
～いつものカボチャを変った食べ方で～

材料 (2人分)

- かぼちゃ (小) 1/2枚
- オクラ 3本
- ① 水 150cc
- ② 塩 少々
- ③ しょうゆ 大さじ1と1/2
- ④ みりん 小さじ1と1/2

作り方

1. かぼちゃを12等分に切る。
2. なべに材料①、1で切ったかぼちゃを入れてフタをして煮立ったら、中火で10分ほど煮る。
3. 材料②を加え、かぼちゃがやわらかくなり味が煮込まれるまで弱火で煮る。
4. オクラを塩ゆでし、細かくきざんでトロトロに。
5. かぼちゃの上に、きざんだオクラをまぶして出来上がり!!

今月の食材



カップ食パンで
リッチな気分には?

材料 (2人分)

- しいたけ 2枚
- エリンギ 1本
- 玉ねぎ(小) .. 1/4個
- しめじ 1/2パック
- じゃがいも(小) .. 1個
- 豚肉スライス 2枚
- 食パン 1斤
- とけるチーズ 適当
- ホワイトシチュー用ルー 1かけ

作り方

1. しいたけ、エリンギ、玉ねぎはスライス、じゃがいもは一口大に、豚肉は4等分位に切る。しめじは石づきを切り落とし小分けにする。
2. 食パンを5cm程度の厚さに切り、中心をくり抜く。
3. 油をひいたなべに1で準備した材料を入れ炒める。
4. 炒めたら水250ccを入れ、やわらかくなったらルーを入れ混ぜる。
5. 食パンの中にシチューを入れ、とけるチーズをのせたらオーブントースターへ。
6. チーズがとけて表面に少し焦げ目がついたら出来上がり!!



ワンポイント

他に人参やハム、コーンなどを入れても美味しくなります。ぜひ色々な具材を入れてアレンジしてみてください!