



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!



びっくりハロウィン



ワンポイント

かぼちゃの中身は、うずらの卵やらっきょう漬けなどを入れても美味しくいただけます。色々アレンジしてみてください!

今月の食材



材料 (2人分)

お米	1.5合
人参	適当
かぼちゃ (小)	1個
ブロッコリー	適当
春雨	適当
しいたけ	2枚
① えのき	1/4袋
しめじ	1/2パック
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2と1/2
② さけ	小さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ3

作り方

1. 人参をみじん切りにして、ご飯と一緒に炊き込む。
 2. かぼちゃは皮をむいて茹でる (皮は目、鼻、口として使用)。
 3. ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃの皮と一緒に塩茹でする。
 4. 材料①を粗みじんにして油で炒め、材料②で味付けする。
 5. 茹でたかぼちゃをつぶして、4を包み、お団子状にする。
 6. ごはんを丸く盛りつけ、5をのせて、かぼちゃの皮で作った目、鼻、口をつける。
 7. 最後に油であげた春雨をのせ、ブロッコリーをかざりつけたら出来上がり!!
- 食べる際は、全部を混ぜてお召し上がりください!