



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!



サルサソースで チャーハン

材料 (2人分)

ごはん .. 茶わん2杯	塩	ひとつまみ
大根	① しょうが	少々
しいたけ	サルサソース ..	大さじ4
しめじ	(紀子のトマト)	
えのき	水菜 (小)	2株
ウインナー	卵	4個

作り方

1. 大根はスライスして1cm角に、きのこ類は細かく、ウインナーは輪切りにする。
2. フライパンに油をひき、1を炒めたらごはんを加え、パラパラになるまで炒める。
3. ①で味を整えたら、細かく切った水菜を混ぜる。
4. 3をお皿に盛り、半熟卵をふわっとのせたら出来上がり!!



ワンポイント

サルサソース (紀子のトマト)

何にでも使える万能ソースです。
ぜひご賞味ください!!



広報紹介レシピ

サルサみそで 大根がおいしい

材料 (2人分)

大根	1/4本
ノンオイルツナ缶	1缶
しいたけ	1枚
① エリンギ	1本
えのき	ひとつまみ
サルサソース (紀子のトマト)	大さじ2
② みそ	小さじ2
水	100cc

作り方

1. 大根を3cm程度の厚さに切り、ゆでる。
2. ①を細かく切り、ツナと混ぜ、材料②で煮込む。
3. ゆでた大根にかけたら出来上がり!!

今月の食材

