

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!

地産地消プロジェクト

作り方



楽しい 洋風手巻き

材料(2人分)

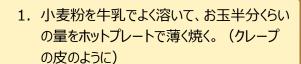
	小麦粉・・・・ 2 カップ
•	上牛乳・・・・・・2 カップ
•	「ウインナー ・・・・・ 2本
•	しめじ ・・・・・・・ 6本
•	えのき・・・・・・少々
•	つぶマスタード
	・・・・・・・ 大さじ1
•	しょうゆ・・・小さじ1/2
	「えび(小)・・・4~6尾
	レタス・・・・・・ 1枚

ケチャップ・・ 大さじ 1

「 キャベツ・・・・・ 1 枚 コーン・・・・大さじ1〜2 マヨネーズ・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・少々 「 豚ばら肉・・・・ 5 0 g もやし ひとつまみ しょうゆ、さけ、砂糖 ・・・・・各 小さじ1

ワンポイント

皮を焼く際は、ホットプレートの設定温度を「保温」に して、じっくりゆっくり焼くことで、白くきれいな皮が作れ ます!





 ウインナーは縦半分に切り、 しめじ、えのきと一緒に炒め たら、つぶマスタードとしょうゆ であえる。



3. 茹でたえびと千切りにしたレタスをケチャップであえる。



4. キャベツをさっと茹でて千切りにし、コーン、マヨネーズ、 しょうゆであえる。



- 豚ばら肉を2cmくらいに切り、 しょうゆ、さけ、砂糖で甘辛 炒めにする。 お好みで茹でたもやしとキム チを添えて。
- 6. 1で作った皮に色々な具材をくるりと巻いて食べる、楽しい洋風手巻きの出来上がり!!

その他にも・・・

余っている漬物を細かくきざんだり、果物を甘く煮たりして具材にしても O K !





山いも茶巾

材料(2人分)

山芋 ······ 1 0 cm ジャム(何でも) ··· 少々

作り方

- 1. 山芋を茹でる、または蒸す。
- 茹でた山芋をつぶして、ジャム を包んで丸めたら、簡単和菓 子の出来上がり!!