



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!



## アスパラごはんの 竹の子チーズかけ

広報紹介レシピ



### ワンポイント

3で入れるアスパラガスは生のままでOK!

### 材料 (2人分)

アスパラガス	だし	1カップ
..... 1と1/2本	しょうゆ	大さじ1
竹の子(小) ... 適量	塩	少々
とけるチーズ ... 適量	砂糖	大さじ1/2
米	塩	ひとつまみ
..... 2合弱	酒	小さじ1/2

### 作り方

1. 竹の子を①で煮て、スライスする。
2. 米2合弱に②を入れて炊く。
3. 炊けたごはん、細かく切ったアスパラガスを入れ蒸らす。
4. ごはんをおにぎりにし、1、とけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
5. 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!!

## 春のあえもの



### ワンポイント

あげは、表面がカリッとなるように焼くのがポイント!!

### 材料 (2人分)

アスパラガス	塩	少々
..... 2本	つぶマスタード	大さじ1
ちくわ(小)	しょうゆ	小さじ1
..... 1本	水	少々
わかめ		
..... 適量		
キャベツ		
..... 2枚		
あげ		
..... 1/2枚		

### 作り方

1. 湯を沸かし、塩少々を加え、アスパラガスを茹で、食べやすい長さに切る。
2. キャベツをざく切りにし、わかめと一緒にさっと茹でる。
3. ちくわは細かく切り、あげは両面を焼いて細かく切る。
4. 1~3に①を加えて混ぜたら出来上がり!!



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!



## うどと肉の燻き物



### ワンポイント

うどの皮はむかなくてOK!

### 材料 (2人分)

うどん	2本
豚肉	100g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
① 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	1と1/2カップ

### 作り方

1. うどは良く洗いぶつ切りにし、①で煮る。
2. 少したったら、3cm位に切った豚肉を入れ、うどが柔らかくなるまで煮たら、出来上がり!!