



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!



広報紹介レシピ

## じゃがいもピザ

### 材料 (2人分)

じゃがいも (大)	2玉
パプリカ (赤・黄)	各1/4個
ズッキーニ	1/2本
ベーコン	1~2枚
ナス (小)	1本
とけるチーズ	適量
塩こしょう	適量

### 作り方

- ズッキーニとナスは輪切りにし、パプリカは細切り、ベーコンは一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、細かく千切りにしたじゃがいもを洗わず丸く広げる。
- 焼き目がついたら裏返して1の具材をのせ、塩こしょうをふる。
- チーズをふりかけ弱火で蒸らす。
- チーズが溶けたら出来上がり!!

## 暑い時こそ杜仲そばで! 夏のネバネバ野菜そば

### 材料 (2人分)

杜仲そば	200g	きゅうり	1/2本
ブロッコリー	4房	山芋	5cm
オクラ (小)	5~6本	納豆	1パック
レタス	4~5枚	キムチ	適量
トマト (中)	1個	めんつゆ	適量
コリンキー	適量		

### 作り方

- ブロッコリー、オクラをサッと塩ゆでし、オクラは細かくたたいておく。
- レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは8等分に切る。
- コリンキー、きゅうりはスライスする。
- 山芋はすりおろし、納豆は混ぜておく。
- 杜仲そばは袋の表示どおりに茹で、冷水で洗って水気をきる。
- そばを器に盛り、1~4の他、キムチをのせ、めんつゆをかけたら出来上がり!!



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!



## 玉ねぎの クリームチーズ和え

## 紫キャベツの 切り身和え

### 材料 (2人分)

### 材料 (2人分)

- 紫玉ねぎ ..... 1/2玉
- 玉ねぎ ..... 1/2玉
- コリンキー ..... 50g
- かつおぶし ..... 小パック1
- しょうゆ ..... 適量
- クリームチーズ ..... 大さじ1~1.5

- 紫キャベツ ..... 1/4玉
- あじの開き、またはさけの切り身 ..... 1枚
- 塩 ..... ひとつまみ

### 作り方

### 作り方

1. 紫玉ねぎ、玉ねぎ、コリンキーはスライスして水にさらす。
2. 1を水切りし、かつおぶしとしょうゆで和える。
3. 最後にクリームチーズを混ぜたら出来上がり!!

1. 紫キャベツは千切りにし、塩もみして3分程度おく。
2. あじの開き、またはさけの切り身を焼き、骨を取りほぐしておく。
3. 1をしぼって水切りし、2を混ぜたら出来上がり!!

### 今月の食材

コリンキー

