



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!



## かぼちゃときのこの三角パン

### 材料 (2人分)

- かぼちゃ (小) ..... 1/4個~半分
- しめじ ..... 1/4 株
- しいたけ ..... 2 枚
- エリンギ ..... 2 本
- 食パン (8~10枚切) ..... 2 枚
- 塩 ..... ひとつまみ
- ① みりん ..... 少々
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- オリーブオイルまたはバター ..... 適量
- とけるチーズ ..... お好み

### 作り方

1. かぼちゃは皮を取って茹で、ペースト状につぶす。
2. しめじ、しいたけ、エリンギは細かめに切る。
3. 2と①を鍋に入れて火をかけ、きのこから水分が出てきたら火を止める。
4. 1、3を混ぜてマヨネーズで和える。
5. 食パンにオリーブオイルまたはバターをぬり、三角形に切る。
6. 5に4をのせ、パルメザンチーズをふりかけ、オーブントースターで焼いたら出来上がり!!



広報紹介レシピ

## コロコロかぼちゃの糸昆布揚げ

### 材料 (2人分)

- かぼちゃ (小) ..... 1/4個
- 糸昆布 ..... 1パック
- ① 小麦粉 ..... 適量
- 冷水 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- 塩 ..... 適量

### 作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除いて2~3cm角に切り、少し柔らかめに茹でる。
2. 糸昆布はざく切りにし、水気を切る。
3. 1と2をからめる。
4. ①を混ぜ衣を作る。
5. 3を衣につけ、170~180℃に熱した油でカラッと揚げ、塩をふりかけたら出来上がり!!

### ワンポイント

あらかじめ1、2それぞれに小麦粉をまぶしておく、衣が均一につき、カラッと揚げられます!!