



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!



## ホットプレートで簡単! パエリア

材料 (3~4人分)

米	2合	★具材★	
水	2カップ	しいたけ	4個
カレー粉	小さじ1	ピーマン	2個
コンソメ(固形)	1個	ミニトマト	5~6個
にんにく	1片	イカ	1杯
玉ねぎ(中)	1個	海老	4尾
鶏肉	150g	あさり(殻付)	適量
塩こしょう	適量	帆立	適量

作り方

1. 米は洗ってざるに上げ、約30分おく。
2. 水にカレー粉、コンソメを溶かす。
3. ホットプレートに油をひき、みじん切りしたにんにくを入れたらスイッチON (温度はお持ちのホットプレートの最高温度で)。
4. みじん切りした玉ねぎ、一口大に切った鶏肉を塩こしょうで炒め、玉ねぎが透き通ったら1を入れる。
5. 2を入れて平らにならし、それぞれの具を散りばめる。  
※ 具はお好みのお大きさに切る。
6. 蓋をして10分。
7. 保温にして10分。
8. スイッチをOFFにして10分蒸らしたら出来上がり!!



広報紹介レシピ

## 柿ドレッシングde 大根サラダ

材料 (2人分)

緑大根	2cm
紅心大根	2cm
大根	2cm
ベーコン	1枚
柿(小)	1/2~1個
オリーブオイル	大さじ2
酢	小さじ1
しょうゆ	適量
塩こしょう	適量

作り方

1. それぞれの大根は1cm角に切る。
2. ベーコンは1cm幅に切り、湯通しする。
3. ★ドレッシング★  
(1) 柿は皮を剥き、おろし金ですりおろす。  
(2) ①の調味料を入れて混ぜ合わせる。
4. 1~3を混ぜ合わせたら出来上がり!!

**ワンポイント** 具材はお好みで色々お試しください。