



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!



余ったたくあんを使って 中華風手巻き

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ブロッコリー …… 1/4房 | 塩・こしょう …… 適量 |
| 生食用えび …… 50g | しょうゆ …… 大さじ1 |
| れんこん(小) …… 1/2本 | ① みりん、酒、砂糖 |
| しいたけ(大) …… 2枚 | …………… 各小さじ1 |
| たくあん …… 2cm | オイスターソース …… 適量 |
| ワンタンの皮 …… 4枚 | |
| 豚粗挽き …… 100g | |
| サニーレタス …… 適量 | |

作り方

1. ブロッコリーは固茹でし、小さくほぐす。
2. えびは3等分に切る。
3. れんこんは1cm角に切り、軽く茹でる。
4. しいたけ、たくあんは粗みじんにする。
5. ワンタンの皮は千切りにし、揚げる。(具1)
6. フライパンに油を熱し、豚粗挽きを炒め、色が変わったら2～4を加え、炒める。
7. 全体に①を入れて混ぜ、1を加えたら火を止める。
8. 水溶き片栗粉を回し入れ、よく混ぜる。(具2)
9. サニーレタスの上に具2を盛り、具1のをせて巻いたら出来上がり!!



広報紹介レシピ

ひな祭りに作りたい ハムリボンのオムライス

材料 (2人分)

- | | |
|----------------|-------------|
| 米 …… 1合 | ケチャップ |
| 鶏もも肉 …… 100g | ① …… 大さじ1～2 |
| 玉ねぎ(小) …… 1/2個 | コンソメ …… 適量 |
| 卵 …… 2個 | 砂糖 …… 適量 |
| 飾り用ハム | 青のり …… 適量 |
| …………… オムライスの数分 | |

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に、玉ねぎはみじん切りする。
2. 炊飯器に米、鶏もも肉、玉ねぎ、①を入れて炊く。
3. 卵に砂糖を入れて溶き、薄焼き卵を作る。
4. 2のご飯をにぎり、薄焼き卵で包み青のりをふりかける。
5. ★ハムリボンの作り方★
イラストのようにハムの両側を切り取り、並々に折り、切り取ったハムで巻く。
6. 最後にハムで作ったリボンをさしたら出来上がり!!

