



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



※写真は4人分です

## 春キャベツの中華和え

### 材料 (2人分)

- キャベツ ..... 2~4枚
- メンマ ..... お好みで
- 白ごま ..... 少々
- サラダ油 ..... 大1
- ラー油 ..... 少々
- マヨネーズ ..... 適量
- A ケチャップ ..... 適量
- 水 ..... 適量

### 作り方

1. キャベツを1cm中くらいにざく切りにする。
2. メンマをお好みの大きさに切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油をしき、キャベツを炒める。
4. 2を入れ、さっと火が通ったらAで味付けする。
5. 最後にラー油をまわしかけ、白ごまをふって、できあがり。

## えびマヨアスパラ箱寿司風

### 材料 (2人分)

- アスパラ ..... 2~3本
- えび ..... 6尾
- ごはん ..... 2合
- のり ..... 適量
- ごま ..... 適量
- 塩 ..... 少々
- 味噌 ..... 小1
- A マヨネーズ ..... 大1~2
- はちみつ ..... 大2

### 作り方

1. Aをまぜておく。
2. アスパラは塩ゆでにし縦半分に切る。
3. えびを天ぷらにし (またはゆでて良い) Aをからめる。
4. ごはんを薄く敷いてのりとごまをさっとかける。
5. 4を2段繰り返す。
6. アスパラを適当な長さに切り、えびを写真のように盛り付けたらできあがり。



**ワンポイント** お好みで丼ぶりでも、どうぞ!



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!



### 材料 (2人分)

キャベツ	1~2枚
食パン	2枚
温泉卵	2個
バター	少々
マヨネーズ	大1
A ケチャップ	大1
水	大1

### 作り方

1. 食パンを焼いて、バターを塗り、千切りキャベツをのせる。
2. 温泉卵を真ん中にのせ、Aのソースをかけたら出来上がり。



## 春キャベツのトースト