



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

冬野菜を みかンドレッシングで

材料（3～4人分）

- | | | |
|-----------|-------|------|
| 大根（緑、紅、紫） | | 各2cm |
| 白菜 | | 1/8個 |
| チンゲン菜 | | 1株 |
| しめじ | | 1株 |
| かぶ | | 1個 |
| 人参 | | 2cm |
| 里芋 | | 2個 |
| かぼちゃ | | 小4cm |
| さつまいも | | 1/2本 |
| れんこん | | 小1個 |
| <ドレッシング> | | |
| みかん | | 1個 |
| 塩 | | 少々 |
| こしょう | | 少々 |
| 油 | | 大1 |
| 酢 | | 大1 |
| <調味料> | | |
| 油 | | 大2 |
| 塩 | | 少々 |
| こしょう | | 少々 |

作り方

1. 大根は5mm幅、白菜は縦半分の8等分、チンゲン菜は6等分する。
2. かぶは6等分する。
3. れんこんは1cm幅に切り酢水はさつとゆでる。
4. 里芋、かぼちゃ、さつまいも、人参はスライスしてゆでる。
5. ホットプレートに1～4、しめじ、調味料を入れて焼く。
6. みかんとAを混ぜてドレッシングを作る。
7. 5の野菜を盛り付け、ドレッシングをかけたらできあがり。



アボカドごはん ～クリスマス風～

材料（2人分）

- | | | |
|-----------|-------|------|
| アボガド | | 1個 |
| 干しレーズン | | 少々 |
| お米 | | 2合 |
| 卵 | | 2～3個 |
| 人参（飾り用） | | 少々 |
| ピーマン（飾り用） | | 少々 |
| <調味料> | | |
| 塩 | | 少々 |
| 砂糖 | | 少々 |

作り方

1. 研いだお米に、1口大に切ったアボガド、塩少々を入れて炊く。
2. 炊きあがったご飯に干しレーズンを入れて5分蒸す。
3. 人参とピーマンは型抜きしてゆでておく。
4. 卵に砂糖少々を入れ、スクランブルエッグを作る。
5. ご飯を皿の中央に盛り、周りにスクランブルエッグと4を色取りよく乗せたらできあがり。