



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




カルシウムたっぷり カリフラワーのチーズ焼き

材料（2人分）

- カリフラワーまたはブロッコリー …… 半玉くらい
- ミニトマト …… 4個
- 舞茸 …… 少々
- <調味料>
- 胡椒 …… 少々
- 油 …… 大1
- とろけるチーズ …… お好みで
- 水 …… 100cc~150cc

作り方

- 1. カリフラワー半分を2cm幅でスライスするように切る。
- 2. フライパン（ホットプレート）に油をひき1を並べ、その上に舞茸をちらし、ミニトマトをのせる。水を入れ、ふたをする。
- 3. 水が無くなったら上にチーズと胡椒をふりかけ、ふたをして溶けたらできがり。

 **ワンポイント** カリフラワーは生でもOK！

消化に良い！ 長芋を使って！

材料（2人分）

- 長芋 …… 10~15cm
- 長ネギ …… 2本
- ホタテ …… 100g
- 人参 …… 少々
- かにかま …… 2~3本
- <調味料>
- | 酢 …… 大1
- | **A** 水 …… 400cc
- | **B** 粒マスタード …… 大1
- | 醤油 …… 小1~2

作り方

- 1. 長芋をよく洗い、皮のまま乱切りにしAの中に入れておく。
- 2. 長ネギを焼いて1~1.5cmに切る。
- 3. 人参を千切りにしておく。
- 4. 1をざるにとり、水気をきり2、3、ホタテを入れあえる。
- 5. かにかまをほぐし入れる。
- 6. Bをよく混ぜ全体にかけたらできがり。