



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

ひなまつりに! 彩り茶巾包み

材料 (2人分)

卵	1個
シーチキン缶	小1個
かにかま	2本
生食えび	4尾
豚肉薄切り	2枚
お米	2合
水	大1
酒	少々
A しょうゆ	小1
みりん	少々
砂糖	少々
油	適量

作り方

1. ご飯は炊いて冷ましておく。
 2. お酒を少し入れて炒り卵を作る。
 3. 4等分にした豚肉、シーチキンをAで煮る。
 4. ラップの真ん中に具と一口大のご飯をのせ、茶巾のように包んだら、できあがり。
- ※他の具はお好みで（漬け物やしいたけ等）



じゃが春巻

材料 (2人分)

生食えび	4尾
じゃがいも	1個
はんぺん	1枚
春巻の皮	4枚
小麦粉	少々
水	少々
A ケチャップ	小1~2
油	適量

作り方

1. じゃがいもは6等分にしてゆでて水分をとばした後つぶす。
2. はんぺんもつぶし1と3等分したえび、ケチャップをまぜる。
3. 春巻の皮で包み、油で揚げたらできあがり。



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)

れんこん	小1個
しらたき	1/2個
くるみ	5粒
●A 酢	小1
水	適量
しょうゆ	大1
酒	大1
●B みりん	大2~3
水	大1
砂糖	少々
油	大1

れんこんきんぴら

作り方

1. れんこんをいちよう切りにし、Aを入れてあく抜きする。
2. しらたきを2cmに切り、から炒りする。
3. くるみはトースターで焼き、くだしておく。
4. 鍋に油を入れ、1, 2を入れて炒める。
5. Bを入れて煮る。汁気がなくなったら3をまぜてできあがり。