



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



広報紹介レシピ

## ふき味噌ごはんの串焼き

材料 (2人分)

ごはん ..... 茶碗2~3杯  
 ふき味噌 ..... 少々

作り方

1. ごはんをついてつぶす。
2. 一口大に丸めてホットプレートで焼く。
3. ふきみそをつけ、1~2分オーブントースターで温める。
4. 串にさしたら、できあがり。

## ちくわの紅しょうが揚げ

材料 (2人分)

ちくわ ..... 4本  
 紅しょうが ..... 適当  
 <調味料>  
 油 ..... 適当  
 小麦粉 ..... 適当  
 水 ..... 適当

作り方

1. ちくわを5mm~1cmに切る。
2. 1に紅しょうがを入れ、小麦粉をふる。
3. 水を入れ、さらに小麦粉を入れる。
4. スプーンで落として油で揚げたら、できあがり。