



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



アスパラの肉巻き

材料 (2人分)

アスパラ	4本
豚バラ肉	8~10枚
豆腐	小1丁
温泉卵	2個
<調味料>	
A 塩	少々
こしょう	少々
油	少々
醤油	少々

作り方

1. アスパラに豚バラ肉を巻き付けAをふる。
 2. 魚焼きグリル (または油をひいたフライパン) で3~4分焼く。
 3. 焼けたら半分~3等分に切る。
 4. 豆腐は半分の厚さにしてそれぞれ中心をくりぬく。
 5. アスパラの上に豆腐のをせる。
 6. 豆腐の真ん中に温泉卵のをせ、醤油をかけたら、できあがり。
 7. くずしながら卵をつけて召し上がれ。
- ※フライパンの場合は蓋をして蒸し焼きにする。

新じゃがや新たまで!

材料 (2人分)

新じゃがいも	小2個
新玉ねぎ	小2個
にんじん	3cm
舞茸	1/2パック
生さけ	2切れ
ほうれん草	2株
<調味料>	
A 塩	少々
こしょう	少々
酒	大1
バター	大1
醤油	少々

作り方

1. 生さけにAをふる。
2. じゃがいもを1cmにスライスしさと水にさらす。
3. 玉ねぎ、にんじんもそれぞれスライスする (にんじんは薄く)
4. 舞茸は少しほぐしておく。
5. フライパンに油をひき、2~4を並べて広げ、1のをせる。
6. じゃがいも等が柔らかくなったら酒を入れ、2分くらいしたらバターを加え、火を止める。
7. 醤油を少々ふりかけたら、できあがり。