



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



## 初夏のアジカレー風味

### 材料（2人分）

アジ3枚おろし	1~2尾
ズッキーニ	小1本
ナス	1本
<調味料>	
小麦粉	大1~2
カレー粉	大1~2
A 塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々
油	大1

### 作り方

1. アジは骨をとり、横半分に切っておく。
2. Aを混ぜ、1につける。
3. ズッキーニ、ナスは1cmの輪切りにする。
4. フライパンに油をひき、3を焼き、後から2を入れる。
5. 皿の中心にズッキーニ、ナスを盛り付け、まわりにアジを並べる。
6. アジにしょうゆを少々ふったら、できあがり。

### 材料（2人分）

しいたけ	4個
ツナ	小1/2缶
木綿豆腐	小1/2
レタス	2~3枚
トマト	1/2個
<調味料>	
しょうゆ	少々
A マヨネーズ	小1~2
小麦粉	少々
パン粉	少々

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りしておく。
2. ツナと1を混ぜ、Aを入れる。
3. しいたけは軸を取り、小麦粉をふり2を乗せ、パン粉をふる。
4. トースターで5分焼く。
5. 皿にレタスをひき、トマトと4のをのせたら、できあがり。