



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！



## 夏野菜たっぷり！ ピリ辛そうめん

### 材料（2人分）

ナス	小1個
ズッキーニ	1/2本
<b>A</b> トマト	小1個
鶏肉	100g
アスパラ	2本
そうめん	200g
オリーブ油	大1 1/2
塩	少々
こしょう	少々
<b>B</b> しょうゆ	小1
ラー油	適当
みそ	大2
砂糖	小1

### 作り方

1. Aを一口大に切る。
2. オリーブ油で炒めて水を少々入れる。
3. Bを入れ、味を調える。
4. そうめんを茹で、上から3をかけた後、できあがり。

## きくらげサラダ

### 材料（2人分）

白きくらげ	1/2パック
レタス	2個
<b>A</b> きゅうり	1/2本
コリンキー	少々
むらさき玉ねぎ	小1/2個
<調味料>	
砂糖（またはハチミツ）	少々
<b>B</b> オリーブ油	大2
塩	少々

### 作り方

1. 白きくらげを1cmに切り、砂糖で軽く煮る。
2. Aをボールに入れ、白きくらげと混ぜる。
3. Bでドレッシングを作り、2の上にかけてから、できあがり。



**ワンポイント** トマトを入れても美味しくいただけます