



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



秋色野菜マスタード味

材料（2人分）

ナス	1本
かぼちゃ	小1/8個
レンコン	小1本
にんじん	1/3本
オクラ	6本
ズッキーニ	1/2本
鶏肉	100g
ミニトマト	4個
<調味料>	
酒	小1
みりん	小1
醤油	大1
粒マスタード	小1
酢	大1
砂糖	小1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. ナス、にんじんは乱切り、ズッキーニとレンコンは半月切り、かぼちゃは1cmにスライスし、オクラは額を取る。
2. 蒸し器でかたいものから下に置く。
3. 鶏肉は1口大に切り、塩、こしょうを振って約5分蒸す。（にんじんは蒸し器の下の水にいれる）
4. 野菜が柔らかくなったら、ミニトマトを入れて少ししたら取り出す。
5. 調味料を混ぜて野菜を和えたら、できあがり。

どうもろこしとたらこごはん

材料（2人分）

米	2合
どうもろこし	中1本
たらこ	半分
<調味料>	
酒	少々

作り方

1. 米を研いで中心にたらこを乗せる。
2. どうもろこしを包丁でそぎ取り、1に入れる。
3. 酒少々ふり入れ、ごはんを炊く。
4. ごはんが炊けたら、たらこをほぐし全体に混ぜたら、できあがり。