



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



## さっぱり酢の物

### 材料 (2人分)

もずく酢	1パック
しいも	5cm
オクラ	4本
<調味料>	
塩	少々
酢	少々

### 作り方

1. オクラは額をとり、塩をいれてさっと塩ゆでした後、細かく切る。
2. しいもは皮をむいて酢水につけ、おろす。
3. 器にもずく酢、すったしいもを盛り、上にオクラをのせる。
4. よくまぜたら、できあがり。

## れんこんのはさみ焼き

### 材料 (2人分)

れんこん	小1本
鶏ひき肉 (できればもも肉)	100~150g
生姜	1cm
<調味料>	
塩	少々
A こしょう	少々
しょうゆ	少々
酢	少々
小麦粉	少々
油	少々
からし・しょうゆ	少々

### 作り方

1. れんこんを5mmずつスライスして酢水につける。
2. 鶏ひき肉にA、しょうがをすり入れて、ねばりが出るまでよくこねる。
3. れんこんの水気を切り、小麦粉を付けて2を乗せた後、れんこんではさむ。
4. フライパンに油をひき、中火でふたをして焼く。2, 3分して返した後、3, 4分弱火で焼く。
5. 焼けたら、からししょうゆでどうぞ。