



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



ミルフィーユ風カレーパン

材料（2人分）

しめじ	1/2パック
しいたけ	2株
舞茸	1/2パック
えのき	少々
サンドウィッチ用パン	6枚
(食パン8枚切りでも可・3枚)		
とろけるチーズ	適当
<調味料>		
酒	大1
カレールー	2~3片
しょうゆ	少々
水	400cc

作り方

1. しめじ、しいたけ、舞茸、えのきをあらみじん切りにし、酒をふりかけておく。
2. 鍋に水を入れ、①を煮る。
3. カレールーとしょうゆを入れて味を調える。
4. サンドウィッチパンに3を塗り重ねていく（写真は6段）。一番上は多めに3をかける。
5. 食べやすいように4等分に切る。
6. チーズをのせ、トースターで焼いたら、できあがり。

きのこときつまいもの 甘みそ炒め

材料（2人分）

しいたけ	2個
舞茸	1/2パック
しめじ	1/2パック
エリンギ	小1個
さつまいも	10cm
くり	6個
<調味料>		
味噌	大1 1/2
砂糖	大1
みりん	小1
酒	大1
油	大1

作り方

1. くりはむいてさつとゆでる。
2. さつまいもを乱切りにして水にさらした後、ゆでる。
3. しいたけ、エリンギを5等分にする。舞茸、しめじはほぐしておく。
4. 油をひいて1~3、酒を入れた後、ふたをして弱火~中火で焼く。水がでたら混ぜる。
5. Bをよく練り、4に入れる。からめたら、できあがり。