



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



新年晴ごはん

材料（2人分）

じゃがいも	中1個
A にんじん	1cm
きゅうり	少々
サーモン生食用	8~10枚
ひたし豆	適当
えび	8尾
ブロッコリー	1/4株
カリフラワー	1/4株
サニーレタス	2枚
鶏ささみ	4本
ごま	適当
<調味料>		
塩	少々
A こしょう	少々
マヨネーズ	少々
塩	少々
こしょう	少々
粒マスタード	大1
マヨネーズ	少々
粉チーズ	適当
カレー粉	適当

作り方

1. Aでポテトサラダを作る。
2. お茶碗にラップをひき、サーモンをまわりにひく。
3. ポテトサラダを中心に乗せる。
4. 3を皿にひっくり返す。
5. 回りにゆでたえびとひたし豆を置く。
6. ブロッコリーとカリフラワーを小房にしてゆでる。
7. カリフラワーにカレー粉を水でといてまぶす。
8. ブロッコリーとカリフラワーを5の回りに置く。
9. 鶏ささみは半分に切り、塩、こしょうをふる。
10. 魚焼き器で4分焼き、粒マスタードを薄く塗った後さらに1分焼く。
11. 粉チーズを振り、マヨネーズを塗った後、ごまをかける。
12. 8の回りにサニーレタスと11を置いたら、できあがり。