



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



## ロール白菜

材料 (2人分)

白菜	6枚
ウインナー	4本
ちくわ	2本
豚バラ肉	100g
<調味料>	
コンソメ	2粒
水	600~800cc
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大2
片栗粉	少々
爪楊枝	4本

作り方

- 白菜は芯をそいで、ゆでる。
- ちくわの穴に半分にしたウインナーを詰める。
- ちくわに豚肉を巻き付ける。
- 白菜の水気を切り、平らにして3のをせてしっかりと巻いた後、爪楊枝で止める。
- 鍋に4を並べて水、コンソメを入れ、落し蓋をして30分煮る。
- ケチャップを入れて味を調える。
- 取り出して4等分に切り、切り口を上にして盛り付ける。
- 残った汁に片栗粉でとろみをつけ、7をかけたたらできあがり。



## たらポテト

材料 (2人分)

たら	1切
じゃがいも	小1~2個
れんこん	少々
サニーレタス	1枚
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	適当
油	適量

作り方

- たらはゆでた後、皮、骨を取りほぐす。
- じゃがいもは八つ切りにしてゆでた後、つぶす。
- 1、2をまぜて塩、こしょう、マヨネーズを入れてあえる。
- れんこんはスライスして油で揚げる。
- サニーレタスを敷いて3を乗せ、上に4を飾ったら、できあがり。