



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



変わりキャベツロール

材料（2人分）

じゃがいも（中～小）	2個
豚ひき肉	100～150g
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	2枚
つまようじ	2本
＜調味料＞	
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	1つ
水	4～5カップ

作り方

1. キャベツの葉を2枚、さっと茹でておく。
 2. じゃがいもをさいの目切りにし、玉ねぎをみじん切りにする。
 3. 豚ひき肉に2. を入れ、塩、こしょうを入れる。
 4. よく練り、水を少々加える。
 5. 4. をまるめてキャベツの葉に包み、つまようじで止める。
 6. 鍋に並べ4カップの水で15分くらい煮る。
 7. その後、コンソメを入れてさらに10分くらい煮て、できあがり。
- お好みでケチャップや牛乳を入れても良いでしょう。

アスパラカレー炒め

材料（2人分）

アスパラガス	1束
ちくわ（長いもの）	1本
＜調味料＞	
カレー粉	小1
しょうゆ	少々
油	大2
さけ	少々

作り方

1. アスパラ1本を4等分に切る。
2. ちくわ1本を3等分してから、縦に5等分に切っておく。
3. フライパンに油をひき、アスパラとちくわを入れ、さけを少々ふり、水を大さじ2杯入れ、弱火～中火で炒める。
4. カレー粉としょうゆで味付けをして、できあがり。