



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



たけのこのわらびかけ

材料（2人分）

たけのこ（小）	1/2～1本
わらび	10本程度
＜調味料＞		
しょうゆ	大さじ2～3
A 砂糖	大さじ2
だし（水でも可）	ひたひた位
しょうゆ	少々

作り方

1. たけのこを一口大に切り、アク抜きしたものを**A**で煮る。
2. わらびをアク抜きした後、とろとろになるまで良くたたく。（フードプロセッサーでも良い）
3. 2. にしょうゆを加え、たけのこにかけて和えて、できあがり。

ブロッコリーのうす焼き

材料（2人分）

ブロッコリー（小）	1/2個くらい
小麦粉	大さじ4
水	100cc
トマト（小）	1個
＜調味料＞		
塩	少々
A こしょう	少々
粉チーズ	小さじ4
オリーブ油	小さじ2
B サラダ油	少々
しょうゆ	少々

作り方

1. ボールに小麦粉と水と**A**を入れる。
2. ブロッコリーを茹でて細かく刻んで1. に入れて、全体を混ぜる。
3. フライパンに**B**をぬり、2. を流しこみ、弱火～中火で片面2分ずつ焼く。（うっすら焼き目がつく程度）
4. トマトをみじん切りにして、塩、こしょう、オリーブ油、しょうゆを少々加えてよく混ぜ、トマトソースを作る。
5. 3. を3等分くらいに切り、4. のトマトソースをかけ、粉チーズを振って、できあがり。



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！



アスパラ一本揚げ

材料（2人分）

アスパラガス	4本
油揚げ	1枚
かまぼこ	1本
つまようじ	4本
小麦粉	少々
水	少々
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 油揚げ1枚を長く4等分に切る。
2. かまぼこ1本をたて切りにする。
3. かまぼことアスパラ（下の方はピューラーで皮むき）を油揚げで巻き付けて、つまようじで止める。
4. 3. を水とき小麦粉につけて油であげ、塩・こしょうをふりかけて、できあがり。