



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



新玉ねぎ梅和え

材料（2人分）

新玉ねぎ	2個
人参	2cm
しらたき	半分
油揚げ	1枚
豆腐（小）	½丁
練り梅	適当
<調味料>	
しょうゆ	少々

作り方

- 豆腐の水を切る。
- 人参2cmを千切りし、しらたきをざく切りしてさつゆでる。
- 油揚げをトースターでカリッと焼き、四角に切っておく。
- 玉ねぎ1つを輪切りし、4等分にする。
トースターで7～8分焼く。
- 上記1.～3.を混ぜ、練り梅としょうゆと水で味を調える。
- 玉ねぎの上に、5.を乗せて、できあがり。

夏を乗りきる酢の物

材料（2人分）

きゅうり	半分
大根	1cm
新しょうが	大ひとかけ
干しえび	10匹
<調味料>	
塩	少々
① 酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々
ごま	少々

作り方

- きゅうり、大根、新しょうがをスライサーで切り、塩を少々ふりかける。
- ①を使って、甘酢をつくる。
- 1.を軽くしぼって水を切り、2.に入れ、干しえび、ごまをふりかけ、器に盛り付けて、できあがり。