



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



きのこがけ豆腐

材料（2人分）

焼き豆腐 1丁
舞茸 1パック
しいたけ 4枚
しめじ 1/2パック
えのき 1パック
山芋 10cm位

<調味料>

しょうゆ 大さじ1/2
A さとう 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
油 少々

作り方

1. 味をしみこませるために、焼き豆腐に箸で穴を開ける。(うらおもて両面)
2. 水50ccをフライパンに入れ、豆腐をのせる。
3. ①を入れ、水分がなくなるまで中火で煮る。
4. しいたけ1枚を1/4に切って、舞茸、しめじ、えのきはほぐしておく。

材料（2人分）

さつまいも（小） 10cm位
米 2合
黒ごま 少々
<調味料>
酒 小さじ1
塩 少々

作り方

1. さつまいもをココロコ（1cm四方）に切り、みずにさらす。
2. 米をといで30分程水に浸してから、さつまいも、酒を入れ、普通に炊く。
3. 炊けたら5分蒸らし、ごまをふったら、できあがり。

5. フライパンにマヨネーズ、塩、こしょう、油、きのこを入れてさっと炒める。
6. 山芋をすり、きのこ和える。
7. 焼き豆腐に6. をかけたら、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!



さつまいものくき炒め

材料（2人分）

| | |
|-------------|---------|
| さつまいもの茎 | 1束 |
| ちくわ（長いもの） | 1本 |
| きくらげ（戻したもの） | 6枚位 |
| <調味料> | |
| さとう | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| ① みりん | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1～2 |
| 油 | 大さじ 1 |

作り方

1. 茎を3cm位に切り、さつとゆでる。
2. ちくわ1本を6等分に輪切りにし、それを縦に6等分する。
3. きくらげを線状に切り、さつとゆでる。
4. 油をひいてきくらげ、ちくわを入れ炒めてから、茎を入れ、①で味付けする。
5. よくかき混ぜたら、できあがり。