



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



鶏肉とぎんなん炒め

我が家の定番 人参きんぴら

材料（2人分）

材料（2人分）

鶏もも肉 100~150g
 ぎんなん 1袋
 しいたけ 4枚
 里芋（小） 5~6個

<調味料>

さとう 小さじ1
 ① しょうゆ 大さじ1
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 油 小さじ1

人参（小） 1本
 しらたき 1/2~1パック

<調味料>

ごま油 大さじ1
 ごま 少々
 しょうゆ 大さじ1.5
 ① 酒 小さじ2
 さとう（みりんも可） 小さじ2

作り方

作り方

1. 里芋は皮をむいて、一口大の大きさに切り、しいたけは半分に切り、ぎんなんと茹でる。
2. もも肉を一口大に切る。
3. フライパンに油をひき、もも肉を焼き、皮目に色を付けたら、油をふき取る。
4. もも肉、里芋、しいたけ、ぎんなんを大さじ1の水を入れて、1分位蓋して蒸らす。
5. ①を入れてかきまぜる。
6. みりんを入れ照りを出したら、できあがり。

1. 人参を千切りにする。
2. しらたきをさっと茹でて、食べやすいサイズに切る。
3. フライパンにごま油を入れ、人参を1~2分炒め、しらたきを入れ、水を大さじ2杯入れ、調味料①で味付けし、ごまをかけたら、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！



柿さっぱり和え

材料（2人分）

柿（小）	1 個
なめこ	1/2パック
大根	3 cm位
春菊	2 本

<調味料>

酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

作り方

1. 大根の皮をむいて、擦る。
2. なめこをさつと茹で、粗みじん切りする。
3. 柿の皮をむいて、コロコロサイズに切る。
4. 1. ～ 3. を合わせて、酢としょうゆを入れ混ぜる。
5. 春菊をさつと茹でて細かくし、一緒に入れたら、できあがり。