



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



可愛いクリスマス

材料（2人分）

ピーマン	1個
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
ハム	数枚
鶏ひき肉	100g
紅しょうが	少々
むらさきキャベツ	2枚程度
ごはん	2～4杯
卵	2個
玉ねぎ	½個
なと（小）	½個

<調味料>

カレー粉	大さじ1
油	大さじ1～2
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々
しょうが（すりおろし）	少々

作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンをみじん切り、なとを粗みじん切りにする。
2. ホットプレートに油をひいて1. と鶏ひき肉を炒め、ごはんと④とカレー粉を入れて炒める。
3. ドンブリに入れて押し固め、皿にひっくり返す。
4. 薄焼き卵を2枚焼いてごはんを重ねる。周りに彩り用にパプリカをつけ、ハムでリボンを作り飾る。
5. むらさきキャベツを千切りにし、周りに敷いてできあがり。（写真では海老も添えています）
6. 付け合わせに、鶏もも肉に塩こしょうを振って、唐揚げ粉で包み、さらに水溶き唐揚げ粉に紅しょうがとすりおろしたしょうがを一緒にして唐揚げを作るのも良い。



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!



ブロッコリー雪模様

材料（2人分）

ブロッコリー（小）	1個
豆腐	1丁
たらこ	1切れ
＜調味料＞	
塩	少々
昆布茶	大さじ1
水	大さじ2

作り方

1. 塩を入れて、ブロッコリーを丸ごと茹でる。中心の茎は短く切っておく。
2. 豆腐を茹でて、水切りし、潰す。
（フードプロセッサーでも良い）
3. 潰した豆腐の中にたらこを入れ、味付けに昆布茶と水を入れる。
4. 皿の中心にブロッコリーを置き、3. を上からかけて、できあがり。



きくらげと野菜のレタス包み

材料（2人分）

ニラ	1/3束
きくらげ	5枚
干しえび	2つまみ
レタス	4～6枚
鶏ひき肉	50～60g
コーン	1/2カップ
にんじん	1cm位
豆（大豆などお好みで）	50～70g

＜調味料＞

油	大さじ1
塩・こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

1. にんじんを千切りし、ニラを2～3cmに切る。
2. 油をひいて鶏ひき肉とにんじんを炒め、きくらげ、コーン、豆を入れたら、大さじ2、3位の水を入れ、ふたをして蒸らす。
3. 干しえび、ニラを入れ、オイスターソース、水を全体に混ぜて、水溶き片栗粉をかける。
4. レタスを丸くしてお皿のようにし、中に具を入れて、できあがり。