



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



## えびで!炒め物

### 材料 (2人分)

えび	5匹程度
春雨	20~30g
しいたけ	2個
小松菜	1株
ねぎ	½本
<調味料>	
オイスターソース	大さじ1
油	大さじ1
酒	大さじ1
ラー油	少々

### 作り方

1. えびの背わたと殻をとる。大きい時は半分に切る。
2. 春雨を水でもどしておく。
3. しいたけを4つに切り、小松菜を2cm位にざく切りし、ねぎも3cm位に切る。
4. 油をひき、1.と3.を入れて炒め、酒を入れ、蓋をして蒸らす。
5. 2.を入れ少し和えてから、全体にオイスターソースで絡める。ラー油を少々入れて、できあがり。

## れんこんの紅え物

### 材料 (2人分)

れんこん (小)	7cm位
ブロッコリー	小½房
シーチキン (水煮フレーク)	30g
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	少々

### 作り方

1. レンコンを半月切りにして、酢水につける。酢を入れたお湯で3分位茹でる。
2. ブロッコリーを房分けし、茹でる。
3. 1.と2.とシーチキンと調味料を全て入れ、混ぜてできあがり。



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!



## 春のわかめで一品

### 材料（2人分）

新わかめ	50g
山芋	5cm
キムチ	少々
<調味料>	
しょうゆ	少々
かつお節	少々
酢	少々

### 作り方

1. 新わかめをさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
2. 山芋を乱切りし、酢水につける。食べる時は水切りする。
3. キムチを適當の大きさに刻む。
4. 1.~3.としょうゆ、かつお節を混ぜて、できあがり。  
※しらす等を入れても良い。