



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



## 油揚げでピザ

### 材料（2人分）

油揚げ	3枚
ウィンナー	3本
じゃがいも（小）	2、3個
アスパラガス	3本
ホタテ生食	6粒
溶けるチーズ	適量
＜調味料＞	
ケチャップ	大さじ3

### 作り方

1. じゃがいもを茹でて、つぶす。
2. ウィナーを輪切りにする。
3. アスパラガスをゆでて6等分にする。
4. 油揚げを切り開いて広げ、ケチャップ（油揚げ1枚につき大さじ1）を塗る。
5. 切り開いた油揚げの上に潰したジャガイモを塗り広げ、その上にホタテ、ウィンナー、アスパラガスを
6. 散らして、チーズを乗せ、トースターで焼いたら、できあがり。  
（写真の右のように、ロール状に巻いてもよい）

## イカの炒め物

### 材料（2人分）

いか（かのこいか）	1枚
ホタテ（小）	1パック
ねぎ（小）	3本
こんにゃく	¼袋
＜調味料＞	
オイスターソース	小さじ1
油	大さじ1

### 作り方

1. いかを1cm角に切り、さっと湯がく。
2. こんにゃくを薄切りにして、湯がく。
3. ねぎを3cm位の大ききでぶつ切りにする。
4. フライパンに油をひき、いか、こんにゃく、ねぎを炒め、ホタテを混ぜてからオイスターソースで味を付けたら、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!



## ホタルイカと 菜の花の和え物

### 材料（2人分）

ほたるいか	10個
菜の花（小松菜）	1/4株
<調味料>	
塩	少々
水	少々
① からし	小さじ1/4
② しょうゆ	小さじ1

### 作り方

1. ほたるいかの骨と目を取る。
2. お湯に塩を入れ、菜の花をさっと茹でる。  
水気を切り、2 cm位に切る。
3. ①を混ぜて、水少々入れて味を見る。
4. ①～③を混ぜて、できあがり。