



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



じゃがいもだんご

材料（2人分）

じゃがいも	3個
アスパラガス	3本
シーチキン	1/2缶
卵	1/2個
温泉たまご	2個

<調味料>

塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	適量
パン粉	適量
小麦粉	少々
抹茶	適量
ケチャップ	大さじ1/2～1
粒マスタード	小さじ1

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて茹で、塩、こしょうをまぶして、潰しておく。
2. アスパラガスを1cm位に切り茹で、粒マスタードとしょうゆ小さじ1を和える。
3. 潰したじゃがいもを丸くして、中にアスパラガスを入れ団子状にし、溶いた卵につけ、抹茶、小麦粉、パン粉をつける。
4. 油で揚げる。
5. シーチキンに砂糖、しょうゆ小さじ1/2、ケチャップ、水大さじ1を加えてソースを作る。
6. 団子にソースをかける。
7. 温泉たまごを乗せて、出来上がり。

白いんげんたらこ和え

材料（2人分）

白いんげん	2個
たらこ（からし明太子）	適量
ブロッコリー	1/2房
<調味料>	
塩	少々

作り方

1. 塩を入れた湯でブロッコリーを茹でて、細かく刻む。
2. 白いんげんを水につけておく。そのまま火にかけて柔らかくなったら、ざるに上げる。
3. ブロッコリー、白いんげんにほぐしたたらこを和えて、出来上がり。