



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



ナスの中華炒め

材料（2人分）

ナス	2～3本
ねぎ	1本
まいたけ	1パック
かぼちゃ	3cm位
＜調味料＞	
豆板醤	小さじ½
みそ	小さじ1
みりん	大さじ2
鶏ガラスープ	小さじ1

作り方

1. ナスを1cm位の輪切りにして、水につける。
2. ねぎを2cm位の輪切りにする。
3. まいたけを4つに分けて、ほぐす。
4. かぼちゃを1cm位の厚さでスライスして軽く茹でる。
5. 調味料を全て混ぜ合わせる。（鶏ガラスープは水1カップ弱で溶いておく）
6. 1.～4. をグリルで焼いて熱いうちに5. を絡めて炒めたら、出来上がり。

みょうがとマカロニサラダ

材料（2人分）

マカロニ	50g
みょうが	3～4本
インゲン	6本
トマト（小）	1個
カニカマ	4本
シーチキン	大さじ2
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
① オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	少々

作り方

1. マカロニとインゲンを茹でる。
2. みょうがを千切りにして水にさらす。
3. トマトを一口大に切る。カニカマを割いておく。
4. ①を合せて、マヨネーズを少々混ぜる。
5. インゲンを4等分にして、マカロニ、トマト、みょうが、シーチキンを入れ、4. を入れて和える。
6. みょうがを少し上に乗せて出来上がり。