



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



さつまいもどちくわのかき揚げ

わかめどきのこ炒め

材料（2人分）

材料（2人分）

さつまいも（小）	1本
ねぎ	1本
ちくわ（小）	3本
＜調味料＞	
塩	少々
小麦粉（衣）	適量
油（揚げ用）	適量

わかめ（水で戻した物）	100g
まいたけ	1パック
＜調味料＞	
バター	10g×2
しょうゆ	大さじ2/3
油	適量
にんにく or すりおろし生姜	1片

作り方

作り方

1. さつまいもをいちょう切りで5ミリほどの大きさに切る。
(レンジで1分弱温めると早く切れる)
2. ネギを斜め切りに薄く切る。
3. ちくわを5ミリくらいの輪切りにする。
4. 1.～3. をそれぞれに小麦粉をふる。
5. 合せて小麦粉に水を入れて混ぜる。
6. 形を整えて油で揚げ、塩を少々振って、出来上がり。

1. フライパンに油をひいてスライスしたにんにく（すりおろした生姜）を炒め、少ししたら、まいたけを入れて炒める。
2. わかめを入れて混ぜる。バター、しょうゆで味付けして出来上がり。



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！



豚肉なめこあんかけ

材料（2人分）

豚肉（生姜焼き用）	200g
しめじ	1パック
なめこ	1パック
＜調味料＞	
さとう	少々
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	適量

作り方

1. 豚肉に塩こしょうをかけて、しめじ4本位を巻き入れる。
2. フライパンに油をひいて、1. を蓋をして蒸し焼く。
3. 水200～250ccになめこを入れ沸騰したら、さとう、しょうゆを入れ、水溶き片栗粉を入れる。
4. 肉巻きの上にかけて、出来上がり。