



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



## シーチキン揚げ餃子

### 材料（2人分）

ひじき（生）	40~50g
シーチキン	100g
パセリ	少々
玉ねぎ	1/2個
餃子の皮	8枚
<調味料>	
味噌	小さじ1
① 塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
油（揚げ用）	適量

### 作り方

1. 生ひじきを茹でて短く切り、シーチキンは油をきっておく。
2. パセリと玉ねぎをみじん切りにする。
3. 1. と 2. を混ぜて、①を入れて練る。
4. 餃子の皮に包み、油で揚げる。

## 大根もち

### 材料（2人分）

大根	200g
干しえび	適量
② ねぎ	1/3本
小麦粉	50g
片栗粉	50g
サラダ菜	適量
柿（小）	1個
カッターチーズ	適量
<調味料>	
塩	少々
③ コンソメ	少々
ごま油	適量
たれ（酢しょうゆ、ラー油、マヨネーズ等お好みで）	

### 作り方

1. 大根を粗く擦り、②を混ぜて、③で味付ける。
2. ホットプレートにごま油をひいて、平らにして焼く。（約140℃で片面3分弱、返して2分程度焼く）
3. 皿の回りにサラダ菜を敷いて、餃子や大根もちを飾る。皮をむいて半月切りにした柿をスライスし、その上にカッターチーズを乗せて、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!



## 油揚げで一品おかず

### 材料（2人分）

油揚げ	2枚
しめじ	1パック
大根	2cm位
<調味料>	
ポン酢	適量

### 作り方

1. 油揚げをトースターで焼き、1枚を8等分に切る。
2. しめじをさっと茹でて、冷ましておく。
3. 大根をスライサーで切り、その後千切りにする。
4. 全部合わせてポン酢をかけて、出来上がり。