



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



菜の花サラダ

材料（2人分）

菜の花	1/2束
マカロニ（ペンネ）	50g
生うの花（おから）	1カップ
ハム	2枚
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
マヨネーズ	適量
オリーブオイル	適量

作り方

1. 塩を小さじ1杯入れたお湯で菜の花とマカロニを茹でる。（マカロニは表示どおりのゆで時間で）
2. うの花は2～3分茹でて、固くしぼる。（キッチンペーパーでこす）
3. ハムを線状に切る。
4. 菜の花2cm位に切り、マカロニとハムとしょうゆ少々を入れ、全体にうの花で絡める。
5. マヨネーズは適量に入れて和え、最後にオリーブオイルを回しかけて、出来上がり。

春の和え物

材料（2人分）

芽キャベツ	4個
生食わかめ	30g
新玉ねぎ（小）	1/2個
＜調味料＞	
おかか（小袋）	1パック
粒マスタード	適量
しょうゆ	少々

作り方

1. 芽キャベツは1個を半分に切り、塩を入れたお湯で2分位茹でる。
2. 生わかめをさっと湯でおしする。
3. 新玉ねぎをスライスする。
4. 上記食材を混ぜる。
5. おかか、粒マスタード、しょうゆをかき混ぜ、食材の上からかけて、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！



鮭丼

材料（2人分）

ごはん	2杯
塩鮭（小）	2切れ
温泉たまご	2個
のり	少々
山芋	2 cm
水菜	2本
<調味料>	
だし	少々
しょうゆ	少々

作り方

1. 鮭を焼いて、骨と皮を取り除き、身を大粒に取り出す。
2. 山芋をすりおろす。（クラッシュしても良い）
3. ごはんの上にのりを揉んで乗せる。
4. 全体に鮭を散りばめ、中心に温泉たまごを乗せ、だし・しょうゆを混ぜて全体にかける。
5. 水菜をみじん切りにして上にかけて、出来上がり。