



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



春キャベツロール

材料（2人分）

春キャベツ	2枚
玉ねぎ	½玉
ソーセージ	1本
豚ひき肉	150g
人参	1本
<調味料>	
塩こしょう	少々
コンソメ	½個

作り方

1. キャベツ2枚を茹でておく。
2. 玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と一緒に混ぜ、塩こしょうを入れ、よく練る。
3. キャベツを広げ、その上に2. のタネを敷き、半分に切ったソーセージを乗せて巻く。
4. 人参を4等分にし、鍋に3. と並べてコンソメを入れて煮たら、出来上がり。

クレソンサラダ

材料（2人分）

クレソン	10g
人参	10cm
新玉ねぎ	¼個
<調味料>	
ごま油（えごま油、オリーブオイル）	少々
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々

作り方

1. 人参を千切りにして、さっと茹でる。熱いうちにごま油をふっておく。
2. クレソンをちぎり、新玉ねぎをスライスし、全体を混ぜる。しょうゆ、塩こしょう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!



季節の天ぷら

材料（2人分）

こごみ	4本
ウドの葉（中心部）	2本
たけのこ	2枚
＜調味料＞	
塩	少々
小麦粉	適量
油（揚げ用）	適量

作り方

1. ボウルに小麦粉と水を入れ、天ぷらの衣液を作る。
2. それぞれの具を衣液を付けて、油で揚げる。
3. 器に盛り、塩を一振りかけて、出来上がり。



三つ葉のマヨ和え

材料（2人分）

三つ葉	少々
ホタルイカ	6匹
わかめ	少々
＜調味料＞	
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	少々

作り方

1. 三つ葉をさつ茹でる。
2. ホタルイカの目と骨を取る。
3. わかめを切る。
4. マヨネーズとしょうゆを混ぜ、1. ～ 3. の材料を全部和えて、出来上がり。