



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



## たけのこ団子

### 材料（2人分）

豚ひき肉	100~150g
たけのこ（淡竹でも可）	40g
玉ねぎ（小）	½個
もち米（かためのごはんでも可）	少々
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
みそ	少々

### 作り方

1. 1日水につけておいたもち米を水切りしておく。
2. たけのこ、玉ねぎを粗みじん切りにする。
3. 豚ひき肉と2. を混ぜて、塩こしょう、しょうゆ、みそと水少々を加え、団子状にする。
4. 3. のまわりにもち米を付け、蒸し器で15分位蒸す。
5. あれば、サニーレタスを敷き詰めて、出来上がり。

## 葉玉ねぎぬた

### 材料（2人分）

葉玉ねぎ（新玉ねぎでも可）	1個
わかめ	少々
＜調味料＞	
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ½
酢	大さじ½

### 作り方

1. 葉玉ねぎの玉を6等分に、葉を2cm位に切って茹でておく。
2. わかめは、さっと湯通ししてから、ざっくり切る。
3. 鍋にみそ、砂糖、酢と水少々を加えて煮る。
4. 1. と2. が冷めたら、3. の鍋の中に入れて全体を混ぜて出来上がり。



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！



## いんげん海苔ロール

### 材料（2人分）

いんげん	15本
海苔	1枚
油揚げ（いなり用）	1枚
<調味料>	
粒マスタード	大さじ½
しょうゆ	少々

### 作り方

1. 塩を入れたお湯でいんげんを茹でる。冷めたら、粒マスタードとしょうゆをまぶして味を付ける。
2. 海苔を半分に切り、3～4本づつ海苔で巻く。
3. 油揚げを切り開いて、2. を乗せ巻く。楊枝でとめて切ったら、出来上がり。