



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



丸ごとブロッコリー

材料（2人分）

ブロッコリー（小さめ）	1株
鶏ひき肉	100g
紅しょうが	少々
<調味料>	
しょうゆ	大さじ1
① みりん	少々
砂糖	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1

作り方

- 塩少々を入れたお湯でブロッコリーを丸ごと茹でる。
(レンジで7分位温めても良い)
- 水1.5カップを入れて、鶏ひき肉を煮る。
①と水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ブロッコリーの上に2. をかけ、紅しょうがを散らして、
出来上がり。

簡単トマトサラダ

材料（2人分）

トマト（中玉）	1個
キムチ	20g
シーチキン	大さじ1
<調味料>	
しょうゆ	小さじ1

作り方

- トマトを12等分に切る。
- キムチ、シーチキンを入れしょうゆで味付けし、冷やして出来上がり。



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!



おかひじきの和え物

材料（2人分）

おかひじき	1/2袋
タコ	50g
カッターチーズ	適量
<調味料>		
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 塩を入れたお湯でおかひじきを茹でる。
2. タコは2～3cmの大きさにぶつ切りする。
3. おかひじきとタコを混ぜ、その上に、オリーブオイル、塩、カッターチーズを混ぜたドレッシングをかけて、出来上がり。