



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



## 新じゃがと鶏肉の梅みそ炒め

### 材料（2人分）

新じゃがいも（小玉）	2個
骨付き鶏肉（もも肉や手羽元）	150g
長ねぎ	少々
＜調味料＞	
種とり梅肉（大）	1～2個
みそ	少々
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	少々

### 作り方

1. じゃがいも1つを8～10等分に切り、水にさらしておく。  
長ねぎを5cmくらいの大きさに線切りにする。
2. 鶏肉をごま油で色がつくまで炒め、水切りしたじゃがいもを入れて、少し炒めてから、水を50ccくらい入れて蓋をして5分程蒸らす。
3. じゃがいもが柔らかくなったら④を入れる。
4. 皿に盛り、ねぎを散らして、出来上がり。

## 春菊のシーチキン和え

### 材料（2人分）

春菊	½束
シーチキン（塩こんぶも可）	50g
＜調味料＞	
塩	少々
しょうゆ	少々
マヨネーズ	大さじ1

### 作り方

1. 塩を入れたお湯で春菊を茹でる。茹でたら水を切り、食べやすい大きさに細かく切る。
2. シーチキンにしょうゆとマヨネーズで味を付けて、春菊と混ぜれば、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！



## パプリカおひたし

### 材料（2人分）

パプリカ（黄・赤）	.....	各½個
青のり	.....	適量
白ごま	.....	適量
＜調味料＞		
塩	.....	少々
しょうゆ	.....	少々

### 作り方

1. パプリカ半分を、それぞれさらに半分に切り、3分程茹で、ざるにあげる。
2. 冷めたら青のり、白ごまをお好みでふり、塩としょうゆを入れて和えれば、出来上がり。