



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



## 肉ロールカレー

### 材料（2人分）

豚肉スライス	4枚
マイタケ	1/2パック
なす（小）	1個
いんげん	4本
オクラ	1本
パプリカ黄赤	少々
かぼちゃスライス	2枚
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
カレールー	適量
油	適量

### 作り方

1. 小さく切り分けたマイタケを豚肉で巻き、フライパンに油を敷いて弱火で焼く。
2. なすを半分に切り、おくら、パプリカと合わせて油で焼く。かぼちゃはレンジで加熱する。いんげんはさつと茹でる。
3. 2～2.5カップの水と塩こしょうを鍋で煮てからカレールーを入れる。
4. 豚肉ロールをカレー鍋に入れ、ご飯の上にかけてから野菜を乗せて、出来上がり。

## オクラの冷製スープ

### 材料（2人分）

オクラ	4本
トマト（小）	1個
玉ねぎ	1/2個
モロッコ	4本
ピーマン赤黄	各1/2個
にんにく	1かけら
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
油	大さじ1
スープの素	少々
ウスターソース	大さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1～2

### 作り方

1. オクラを塩でもみ、小口切りにしておく。
2. ピーマン、にんにく、玉ねぎをみじん切り、トマトを5cm角に切る。
3. フライパンにバター、オクラ、ピーマン、にんにく、玉ねぎを入れ、炒めてから小麦粉でまんべんなく炒め、スープの素、トマト、塩こしょう、水3カップを入れて煮る。
4. 煮立ったら、ウスターソースを入れて、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！



## 黄色のサラダ

### 材料（2人分）

● 黄トマト .....	4 個
● とうもろこし .....	½本
● コリンキー（スライス10枚分） .....	適量
● かぼちゃ（ぼっちゃん） .....	¼～½個
● 黄色ピーマン .....	適量
● <調味料>	
● 塩 .....	少々
● しょうゆ .....	少々

### 作り方

1. とうもろこしをレンジまたは蒸す。かぼちゃを一口大に切って蒸す。
2. コリンキー、黄色ピーマンをスライスする。
3. トマトを半分に切る。
4. 全体をマヨネーズで和えて、出来上がり。