



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



ハロウィンごはん

材料（2人分）

かぼちゃ（ぼっちゃん）	1/4玉
たまご	2個
なす（小）	1個
米	2合
ミックスベジタブル	1/2カップ
<調味料>		
バター	大さじ1
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. ミックスベジタブルを茹でる。
2. 米を普通に炊いて、ボールにごはんとミックスベジタブルとバターを入れ、塩こしょうで味付けする。
3. 固めのゆで卵をつくる。
（15～20分ほど茹でる）
4. かぼちゃを厚さ1cmのくし形にスライスし、やわらかくなる程度にさつと茹でる。
5. どんぶりにかぼちゃと輪切りにしたゆで卵を敷き詰め、②を入れ、皿の上にひっくり返して盛り付けたら、出来上がり。

いんげんベーコン炒め

材料（2人分）

いんげん	80～100g
ベーコンスライス	3枚
ひらたけ（しめじも可）	1パック
<調味料>		
油	少々
塩こしょう	少々
コンソメ	少々
しょうゆ	少々

作り方

1. いんげんをさつと湯どおしして、1本をななめに切る。それを4、5本切る。
2. ベーコンを2～3cmに切る。
3. ひらたけをほぐしておく。
4. フライパンに油を敷き、ベーコンを少しカリカリになったところにいんげん、ひらたけを入れ炒める。
5. 塩こしょう、コンソメをふって味を見て、しょうゆで香り付けしたら、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！



レンコン団子

材料（2人分）

レンコン	200g
生食えび	100g
レタス	少々
きゅうり	少々
<調味料>	
油	少々
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
小麦粉	少々

作り方

1. レンコンを1cm位に切って茹でる。
2. レンコンをフードプロセッサーでさらに細かく刻み、えびも細かく切り、しょうゆ、塩こしょうを入れて混ぜる。
3. フライパンに油を多めに入れて、2. を丸めて揚げる。（小麦粉を水でとき、固めて団子状にして）
4. 皿に乗せ、レタス、キュウリを飾って、出来上がり。