



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



クリスマス料理

材料（2人分）

鶏むね肉	1枚
いんげん	2本
人参	少々
ブロッコリー（小）	3房
ごはん	1合
のり	1枚
卵	1個

<調味料>

塩こしょう	少々
ケチャップ	適量
しょうゆ	少々
砂糖	少々
片栗粉	少々
水	少々

作り方

1. いんげんと人参を茹でる。
2. 鶏肉を開いて、塩こしょうを振り、いんげんと人参を入れて巻く。糸で巻き、それをホイールで巻いて、魚焼き器に乗せ、30分位焼く。
3. 冷めてから、輪切りにする。
4. 塩少々を入れたお湯でブロッコリーを茹でる。
5. ごはんにケチャップを入れて色をつけて、のりに乗せて巻く。卵を焼いて中心や周りに巻く。
6. ④であんをつくり、鶏肉ロールにかけて、出来上がり。

カラフル人参きんぴら

材料（2人分）

人参（赤、黄、紫 etc）	適量
色々なピーマンでも良い	
<調味料>	
ごま	少々
ごま油	少々
しょうゆ	少々
砂糖	少々

作り方

1. 人参を長さ5cm位に線切りし、フライパンにごま油を入れて炒める。
2. しょうゆ、砂糖を入れて味加と炒め加減を見る。
3. ごまをかけて、出来上がり。