



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



かぼちゃの肉巻き

材料（2人分）

かぼちゃ（大きさによる）	1/4個
エリンギ	1～2本
豚肉スライス	100g
みどり大根	3cm
<調味料>	
油	少々
塩こしょう	少々
しょうゆ	適量
砂糖	適量

作り方

- 1分位レンジでかぼちゃを温め、くし形にスライスする。（さつと茹でると作りやすい）
- エリンギ1本を6～8本に縦に切る。
- 豚肉を広げかぼちゃ、エリンギを乗せ巻く。そこに塩こしょうを振りかける。
- フライパンに油をひいて並べ、弱火でゆっくり両面を焼く。
- みどり大根をおろす。
- 砂糖としょうゆを混ぜてタレを作る。
- 皿におろし大根を敷き、肉巻きを上に乗せ、タレをかけて、出来上がり。

かぶなます

材料（2人分）

かぶ	1個
人参	3cm
卵	1/2～1個
<調味料>	
塩	少々
酢	100cc
砂糖	大さじ1
油	少々

作り方

1. 塩、酢、砂糖を混ぜて甘酢を作る。
2. かぶ1個を8等分し、更に半分の大きさに切る。
3. 人参を線切りし、塩を少々ふる。
4. 卵をうす焼きし、線切りする。
5. 全部の具を混ぜて、出来上がり。