



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



中華風肉巻きおにぎり

材料（2人分）

ごはん	2合
プチキムチ	1パック
小松菜	2株
豆もやし	2つまみ
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
＜調味料＞	
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	少々

作り方

1. 小松菜を細かく粗みじん切りにし、塩をふってしぼる。
2. 豆もやしをさっと茹でてみじん切りにし、キムチを絡める。
3. 炊いたごはんに1. と2. を混ぜ、ごま油、しょうゆを加え、気持ち小さめににぎる。
4. おにぎりに豚肉スライスを巻いて、フライパンに油をしいて焼く。
5. 転がしながら、しょうゆ、ごま油で味をつけて焼いたら、出来上がり。

白い和え物

材料（2人分）

もめん豆腐（小）	1丁
白いんげん	1/2カップ
じゃがいも	1個
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
ごま	小さじ1
かつおぶし	1パック
粒マスタードを入れてもおいしい	

作り方

1. もめん豆腐を2～3分レンジにかけて水切りして、さいの目に切る。
2. 白いんげんを茹でる。
3. じゃがいもをさいの目に切って茹でる。
4. 全部を混ぜて、塩こしょう、ごま、かつおぶしで味付けしたら、出来上がり。