



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



菜の花つくね

材料（2人分）

鶏ひき肉	100g
菜の花	1~2本
玉ねぎ	¼個
＜調味料＞	
塩	少々
料理酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
みりん	大さじ½
しょうゆ	大さじ½
油	少々

作り方

1. 鶏ひき肉に、塩、料理酒、片栗粉を入れよく練る。
2. 玉ねぎをみじん切りにして、1. に入れる。
3. 菜の花をさっと茹でて、適当の大きさに切る。
4. 2. を団子状にして、菜の花をつける。
5. フライパンに油をしいて、4. を焼く。
6. みりん、しょうゆを絡めて、もうひと焼きしたら、出来上がり。

パプリカ3種炒め

材料（2人分）

パプリカ（赤・黄・オレンジ）	各½個
＜調味料＞	
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
ごま油	適量
油	少々

作り方

1. パプリカは線状に切り、フライパンに油をしいて炒める。（皮が固い場合は、水を少し加えると良い）
2. みりん、しょうゆで味を付け、お好みでごま油を加える。



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！



キャベツのヨーグルト和え

材料（2人分）

春キャベツ	1/4個
しらす	20g位
かにかま（小）	4本
<調味料>		
プレーンヨーグルト	大さじ3
牛乳	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

作り方

1. キャベツは洗って千切りしておく。
2. ヨーグルトと牛乳を混ぜ、マヨネーズを加える。
3. キャベツにしらすとかにかまを加えて、2. を入れ、塩こしょうで味を調べて、出来上がり。