



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



筍サンドフライ

材料（2人分）

たけのこ（下5cm位）	100g
じゃがいも（中玉）	2個
スライスチーズ	2枚
卵	1個
<調味料>	
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
油	少々
小麦粉	適量
パン粉	適量

作り方

1. たけのこをゆでてアク抜きする。
2. たけのこをさっと煮て、5mmの厚さにスライスして、小麦粉をふる。
3. じゃがいもを茹でて荒く潰す。スライスチーズをちぎってじゃがいもと混ぜる。
4. 3. をたけのこで挟む。
5. 4. に小麦粉をつけ、たまごをつけ、パン粉をつけて揚げたら、出来上がり。