



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



アスパラとエビの炒め物

材料（2人分）

アスパラ	4本
エビ（むきエビで良い）	6尾
たけのこ（煮たもの）	5cm位
<調味料>	
こしょう	少々
油	少々
オイスターソース	適量

作り方

1. アスパラを4cm位の大きさに切り、さっと湯通しする。
2. たけのこをスライスしておく。
3. アスパラ、たけのこ、エビ（冷凍のものを使う場合は、先に茹でておく）を油で炒め、こしょうとオイスターソースで味をつけて、出来上がり。

筍ワンタン

材料（2人分）

鶏ひき肉	50g
たけのこ	適量
ワンタン皮	6枚
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々
しょうが	少々
しょうゆ	適量
酢	適量

作り方

1. 鶏ひき肉に塩、こしょうを入れてよく練る。
2. たけのこを粗みじん切りし、1. に混ぜ、ティースプーン1杯分のしょうゆとみじん切りしたしょうがを入れる。
3. ワンタン皮に2. を包み、お湯の中に入れ、浮いたらすくい取る。
4. 酢としょうゆを混ぜてタレをつくり、ワンタンにかけて、出来上がり。



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!



春キャベツとひじきの和え物

材料（2人分）

春キャベツ	2～3枚
ひじき（生食）	50g
トマト	1個
えのき茸	半パック
<調味料>	
塩こしょう	少々
マヨネーズ	適量
しょうゆ	少々
海苔	1枚

作り方

1. キャベツ、えのきを茹で、よく水を切ってからざく切りする。
2. ひじきをさっと茹でておく。
3. 1. と2. を混ぜて、トマトを一口大に切り、マヨネーズ、塩こしょう、しょうゆを和える。
4. 全体に海苔をかけて、出来上がり。