



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



## トマトそうめん

### 材料（2人分）

そうめん	2束
きゅうり	1本
トマト	1玉
卵	1個
豚肉スライス	2枚
＜調味料＞	
塩こしょう	少々
油	小さじ1
みりん	少々
トマトジュース	½カップ
めんつゆ	½カップ
水	1カップ

### 作り方

1. 豚肉を油で焼いてみりん味付けする。
2. 卵を薄く焼いて、細切りする。
3. きゅうりを輪切りにして、塩をふっておく。
4. トマトをざく切りにする。
5. トマトジュースとめんつゆと水を合わせてタレを作り、冷やしておく。
6. そうめんを茹でてから冷水で冷やし、1.～4.の具材を飾り、タレをかけて、出来上がり。

## 春菊とえのきの胡麻和え

### 材料（2人分）

春菊	1束
えのき	1パック
＜調味料＞	
塩	少々
砂糖	少々
練りごま	大さじ1
ごま	少々
しょうゆ	少々

### 作り方

1. 春菊とえのきを4等分位に切り、さっと湯がいて塩水につけ、しぼっておく。
2. 練りごまに砂糖を入れ、大さじ1杯の水を加えたもので、1.を和える。
3. ごまをふってしょうゆを入れて、出来上がり。