



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!



### 作り方

1. 小麦粉を牛乳でよく溶いて、お玉半分くらいの量をホットプレートで薄く焼く。(クレープの皮のように)



2. ウィナーは縦半分に切り、しめじ、えのきと一緒に炒めたら、つぶマスタードとしょうゆであえる。



3. 茹でたえびと千切りにしたレタスをケチャップであえる。



4. キャベツをさっと茹でて千切りにし、コーン、マヨネーズ、しょうゆであえる。



5. 豚ばら肉を2cmくらいに切り、しょうゆ、さけ、砂糖で甘辛炒めにする。お好みで茹でたまやしとキムチを添えて。

6. 1で作った皮に色々な具材をくると巻いて食べる、楽しい洋風手巻きの出来上がり!!

### その他にも・・・

余っている漬物を細かくきざんだり、果物を甘く煮たりして具材にしてもOK!



### 広報紹介レシピ



## 楽しい洋風手巻き

### 材料 (2人分)

小麦粉 …… 2カップ	キャベツ …… 1枚
牛乳 …… 2カップ	コーン …… 大さじ1~2
ウィナー …… 2本	マヨネーズ …… 大さじ1
しめじ …… 6本	しょうゆ …… 少々
えのき …… 少々	豚ばら肉 …… 50g
つぶマスタード …… 大さじ1	もやし …… ひとつまみ
しょうゆ …… 小さじ1/2	しょうゆ、さけ、砂糖 …… 各 小さじ1
えび(小) …… 4~6尾	
レタス …… 1枚	
ケチャップ …… 大さじ1	



### ワンポイント

皮を焼く際は、ホットプレートの設定温度を「保温」にして、じっくりゆっくりに焼くことで、白くきれいな皮が作れます!



## 山いも茶巾

### 材料 (2人分)

山芋 …… 10cm
ジャム(何でも) …… 少々

### 作り方

1. 山芋を茹でる、または蒸す。
2. 茹でた山芋をつぶして、ジャムを包んで丸めたら、簡単和菓子の出来上がり!!