



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



青木のきくらげで! ズッキーニとパプリカのきんぴら

材料 (4人分)

ズッキーニ	1本
パプリカ	1個
きくらげ	100~160g
砂糖	大2
塩	適当
A こしょう	適当
醤油	大2½
こぶ茶	大1
油	大1~2

作り方

1. パプリカは千切りにし、ズッキーニは3等分にして千切りにする。きくらげはさっと湯通しをして大きめの千切りにする。
2. 油をしき1を炒め、Aを入れてまぜたらできあがり。

ブロッコリーたっぷりスープ

材料 (2人分)

ブロッコリー	½~1個
卵	1個
かにかま	5本
コンソメ	適当
水	700cc
A こしょう	適当
塩	適当

作り方

1. ブロッコリーは塩ゆでした後、細かくみじん切りする。
2. お湯にコンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。
3. かにかまをほぐして入れ、①のブロッコリーを入れる。
4. とき卵をふわ〜っと入れたらできあがり。