



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!



## お祝いにめでた〜い! ポテトサラダ

### 材料 (3~4人分)

鯛	半尾
じゃがいも	2~3個
にんじん	2cm
玉ねぎ	少々
きゅうり	1/3本
卵	1個
<調味料>	
マヨネーズ	大2~3
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむき切る。にんじんはスライスする。じゃがいもとにんじんはゆでてつぶしておく。
2. 玉ねぎはスライスして水にさらす。
3. きゅうりは輪切りにし、塩をふる。
4. ゆで卵を作り黄身と白身に分け、白身はみじん切りする。黄身はうらごしする。
5. 焼いた鯛は身だけを取り、小骨を取りほぐす。
6. 1, 2, 3, 4の白身、5を入れ、マヨネーズであえる。
7. 皿に鯛の頭と尾を置いて、6を身のようにのせる。
8. 黄身のうらごしをきれいにふりかけたら、できあがり。

## 豆腐のかば焼き風

### 材料 (2人分)

木綿豆腐	1丁
ねぎ	少々
<調味料>	
油	適当
しょうゆ	大1½
みりん	大1½
砂糖	大1½

### 作り方

1. 豆腐はよく水切りして1cmに切る。
2. Aを煮詰めたれを作る。ホットプレートに油をひき、豆腐を両面焼く。
3. 皿にのせ、たれをかけてねぎをちらしたら、できあがり。



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!



### 材料（2人分）

木綿豆腐	.....	小1丁
鶏ひき肉	.....	100g
ゆで大豆	.....	100g
<調味料>		
A	ごま油	..... 小1
	塩	..... 少々
	みそ	..... 大1
B	水	..... 大2
	みりん	..... 大½
	オイスターソース	..... 大1
	油	..... 適当

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りしておく。
2. ゆで大豆は粗くきざむ。1と鶏ひき肉、Aを入れよく混ぜる。
3. ホットプレートに油をひき、スプーンで落として焼く。
4. Bのソースを作り、かけたらできあがり。



# 大豆バーグ