



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



どうふ・茶巾

材料（2人分）

豆腐	1丁
ホタテ	2粒
小ねぎ	1本
えのき茸（小）	½個
山芋	2cm位
<調味料>	
オイスターソース	大さじ½
片栗粉	大さじ1
塩	少々
コンソメ	少々

作り方

- 豆腐を水切りしてつぶし、ホタテをちぎり入れ、小ねぎを細かく切って入れる。
- さらに山芋をすり入れ、塩、オイスターソース、片栗粉小さじ1を混ぜる。
- 大さじ程の大きさに取り分けてラップで包み、輪ゴムで止め、3分位蒸す。
- 水1カップにコンソメを少々入れ、えのき茸を4等分に切り入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、豆腐の上にかけてたら、できあがり。

タラみぞれ鍋

材料（2人分）

タラ	2切
油揚げ	1枚
カニカマ	4本
小ねぎ	½本
みどり大根（小）	1本
しいたけ	2枚
<調味料>	
塩	少々
しょうゆ	少々
昆布	3cm位
小麦粉	少々

作り方

- 鍋に水1～2カップ、昆布を入れる。
- タラを一口大に切り、小麦粉をふって油で焼く。
- みどり大根を擦って、水切りしておく。
1. に塩、しょうゆを入れ、焼いたタラ、擦った大根を乗せ、カニカマ、ねぎ、しいたけを入れて、煮立ったら、できあがり。お好みでポン酢（みかん汁、だし、塩こしょう）を入れても良い。



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!



コロリンしいたけ

材料（2人分）

しいたけ（小さいもの）	4個
カリフラワー（小さいもの）	1房
かぶ	½個
＜調味料＞	
油（揚げる用）	適量
塩	少々
小麦粉	少々
①パン粉	少々
卵	½個

作り方

1. カリフラワーを小房にして4つに分ける。かぶ半分を4つに切る。
2. カリフラワーとかぶとしいたけを串にさし、①につける。
3. 2. を油で揚げる。
4. 塩をふって、できあがり。

色々サラダ

材料（2人分）

ひじき	2つまみ
パプリカ（赤・黄）	各¼個
キウイ	1個
むらさきキャベツ	2枚
セロリ	5cm位
小松菜	1株
＜調味料＞	
塩	少々
こしょう	少々
①しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ½
油	大さじ1～2

作り方

1. ひじき、小松菜をさっと茹でる。
2. パプリカをスライスし、セロリは筋を取ってスライスし、むらさきキャベツは千切りし、キウイは4つに切る。
3. 全部を混ぜて、①を混ぜてかけたら、できあがり。