



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！



のっけ寿司

材料（2人分）

ごはん
のり

以下は、乗つける具材のため家にあるものでOK

卵	1個
ポテトサラダ	大さじ2
鮭	½切れ
人参	2cm
はっさく	2房
シーチキン	25g
アスパラガス	2本
スナップエンドウ	2本
牛肉（小間切れ）	2枚
油揚げ	1枚

<調味料>

しょうゆ	適量
みりん	適量
砂糖	適量
みそ	小さじ1
しょうが	少々

作り方

1. のりにご飯を乗せ、巻き寿司を作る。
2. 巻き寿司を1～2cmの厚さで切り、写真のようにその上にお好みの具を乗せる。
3. 卵は焼いて、炒り卵にする。
鮭は焼いて、身をほぐす。
アスパラ、スナップエンドウは茹でて、3cmの長さに切る。
牛肉は千切りにした生姜、しょうゆ大さじ1で煮る。
はっさくは薄皮から身を出す。
油揚げは、しょうゆと砂糖で甘く煮る。
4. 色とりどりに飾って、出来上がり。



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!



わかめと ほうれん草の一品

材料（2人分）

ほうれん草	1/2束
生わかめ	30g
大豆	大さじ3
<調味料>		
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
だし（水でも可）	大さじ1

作り方

1. 塩を入れたお湯でほうれん草を茹でてから、よく水を切る。
2. 生わかめをさっと湯どおし、あらく切る。
3. フライパンで大豆をから炒りして、熱いうちにしょうゆとだしを混ぜたものに入れる。
4. 全体をよく混ぜて、出来上がり。



ヨーグルトの和え物

材料（2人分）

ブロッコリー	1/2房
かぶ	1玉
はっさく（小）	1/2房
<調味料>		
ヨーグルト	大さじ3
塩	少々

作り方

1. ブロッコリーを一口大にして、塩を入れたお湯で茹でる。
2. かぶをくし切りにして、さっと茹でる。
3. はっさくは身を出しておく。
4. 全体をヨーグルトで和えて、出来上がり。



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!



ささみせんべい

材料（2人分）

とりささみ	4本
黒ごま	適量
<調味料>	
塩こしょう	少々
油	適量

作り方

1. とりささみのすじを取り、平らに叩いて薄くする。
2. 塩こしょうをふり、黒ごまを付ける。
3. 油をひいてゆっくり焼いて、出来上がり。