



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



秋のグラタン

材料（2人分）

小松菜	1株
ピーマン	1個
人参	少々
さつまいも（小）	1個
エリンギ	1本
しいたけ	2個
しめじ	少々
まいたけ	1/4パック
かぼちゃ	少々
ベーコン	2枚
豆乳	適量

<調味料>

塩こしょう	少々
パン粉	少々
とろけるチーズ	たっぷり

作り方

1. グラタン皿にベーコンを敷き野菜を色々に乗せ、豆乳をひたひたより少ない程度入れる。
2. パン粉、とろけるチーズを混ぜる。
3. オーブントースターを200℃で温めてから、2. を入れて20分位温める。
4. 様子を見ながら、上にパン粉、チーズをかけて少し再加熱したら、出来上がり。

大根のおつまみ

材料（2人分）

紅大根（スライス20枚分）	適量
緑大根（スライス20枚分）	適量
豚バラ肉	4～5枚
かつおぶし	1パック
<調味料>	
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 紅大根、緑大根をスライスして、塩をふる。
2. 豚バラ肉を1～2cmに切って、フライパンで焦げ目がつくくらいに焼く。
3. ボウルに紅大根、緑大根、豚バラ肉、こしょう、しょうゆ、かつおぶしを入れて混ぜる。
4. 皿に盛って、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!



変りポテサラ

材料 (2人分)

じゃがいも (大)	2 個
きゅうり	3 cm
人参	2 cm
卵	1 個
ハム	2 枚
プチトマト	5 個
<調味料>	
マヨネーズ	大さじ 3
塩こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもを茹でて潰し、きゅうり、人参をスライスし、ハムを適当な大きさに切り、それをマヨネーズで和える。
2. 卵を半熟に茹でる。
3. 皿にドーナツ状に盛り付け、中心に切ったゆでたまごを、まわりにプチトマトを飾って、出来上がり。

豆腐の揚げ物

材料 (2人分)

堅豆腐	5 cm
油揚げ	2 枚
緑大根	5 cm
<調味料>	
油	少々
塩	少々
小麦粉	少々
水	少々
しょうゆ	少々
つま楊枝	6 本

作り方

1. 堅豆腐を 1 cm 位の厚さでスライスしたものを、油揚げを開いて中に入れ、くるんで楊枝でとめる。
2. フライパンに油を 1 cm 位敷いて、水で溶いた小麦粉を 1. にからめ、色がつく程度に焼く。
3. 緑大根をおろして止め楊枝を抜いて、しょうゆをかければ、出来上がり。