



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!



春キャベツの 中華和え

材料（2人分）

キャベツ	2~4枚
メンマ	お好みで
白ごま	少々
サラダ油	大1
ラー油	少々
マヨネーズ	適量
A ケチャップ	適量
水	適量

作り方

1. キャベツを1cm中くらいにざく切りにする。
2. メンマをお好みの大きさに切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油をしき、キャベツを炒める。
4. 2を入れ、さっと火が通ったらAで味付けする。
5. 最後にラー油をまわしかけ、白ごまをふって、できあがり。



※写真は4人分です

えびマヨアスパラ 箱寿司風

材料（2人分）

アスパラ	2~3本
えび	6尾
ごはん	2合
のり	適量
ごま	適量
塩	少々
味噌	小1
A マヨネーズ	大1~2
はちみつ	大2

作り方

1. Aをまぜておく。
2. アスパラは塩ゆでにし縦半分に切る。
3. えびを天ぷらにし（またはゆでて良い）Aをからめる。
4. ご飯を薄く敷いてのりとごまをさっとかける。
5. 4を2段繰り返す。
6. アスパラを適当な長さに切り、えびを写真のように盛り付けたらできあがり。



ワンポイント お好みで丼ぶりでも、どうぞ!



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)

キャベツ	1~2枚
食パン	2枚
温泉卵	2個
バター	少々
マヨネーズ	大1
① ケチャップ	大1
① 水	大1

作り方

1. 食パンを焼いて、バターを塗り、千切りキャベツをのせる。
2. 温泉卵を真ん中にのせ、Aのソースをかけたら出来上がり。



春キャベツのトースト