

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」岡部 洋子～

じゃが芋のピザ風焼き

【材 料】・・・いずれもお好みの量

じゃが芋	ピーマン	小麦粉	玉ねぎ
卵	ハム	ピザソース	チーズ
油	トマトケチャップ	塩コショウ	

【作り方】

- ① じゃが芋は千切りにする。(スライサーを使うと便利です)
- ② ピーマン、玉ねぎは薄く切る。
- ③ 焼く寸前にじゃが芋に小麦粉、卵、塩コショウを混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油を引いて、③を均一になるように広げる。
- ⑤ ④にピザソース、ケチャップをお好みで塗って、上にピーマン、玉ねぎ、ハム、チーズを広げて、底に焦げ目がつく位焼く。 できあがり!!

※上にのせる具材(ピーマン、玉ねぎ、ハム)は、お好みで色々な物に挑戦してみてください♡

きゅうりの即席漬け

【材 料】 きゅうり 2本 出昆布 5cm角1枚
 しょうゆ 適量

【作り方】 ① きゅうりを乱切りにし、昆布と一緒にしょうゆに漬けこむ。

※ お好みに、ラー油やゴマ油等を入れても美味しいですよ。

なすのコトコト煮

【材 料】 なす 5～6本 しょうゆ 100cc みりん 大さじ3
 酒 大さじ3 砂糖 大さじ3 削り節・ごま 適量

- 【作り方】
- ① なすはヘタをとり、適当な大きさにぶつ切りにして鍋に入れる。
 - ② ①に分量の調味料を入れ、弱火で煮る。削り節と一緒に入れると出汁のかわりになります。
 - ③ 途中、返しながらかき混ぜ、汁気がほとんどなくなれば出来上がり。