

農家のかあちゃん直伝!

その4

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～

なすのマヨネーズ焼き

【材 料】・・・いずれもお好みの量

なす マヨネーズ ラー油 油

【作り方】

- ① なすを3cm位の輪切りにする。
- ② 油をひいたフライパンに①をならべ、切り口にマヨネーズをのせる。
- ③ マヨネーズの中にラー油を入れ、弱火で8分位焼く。

できあがり!!

ピーマンの明太子炒め

【材 料】・・・いずれもお好みの量

ピーマン 明太子 油

【作り方】

- ① ピーマンを縦に切りヘタと種をとって細切りにする。
- ② 油をひいたフライパンにピーマンを入れ、少し炒める。
- ③ ②に明太子を入れてよく炒める。

できあがり!!

オクラのごま和え

【材 料】・・・いずれもお好みの量

おくら ごま かつお節 しょうゆ

【作り方】

- ① オクラを茹でて好みの大きさに切る。
- ② ①にごま、かつお節、しょうゆを混ぜる。

できあがり!!