

ゴールド会  
presents

# KISAWA Easy Recipe

## きさわかんたんレシピ

vol.3



Concept



地元の食材を使い、工程はできるだけ簡単に

※ゴールド会：令和3年度の公民館運営委員を中心に誕生したサークル。  
吉沢地区の野菜、果物を活用したレシピの作成を目的に活動中。

## Menu

## 1 かんたんキッシュ

## 材料(4人分)

玉ねぎ	.....	中½個
しめじ	.....	½袋
小松菜	.....	100g
人参	.....	1/3本
ベーコン	.....	3枚
顆粒コンソメ	.....	大さじ1
バター	.....	適量
サラダ油	.....	適量
A	卵	..... 2個
	牛乳	..... 100cc
	パルメザンチーズ	..... 大さじ1

Point!  
パイ生地  
要らず



容器は  
直径15cm~18cm  
(丸でも角でもOK)

## 作り方

- 1 オーブンを200℃で予熱する。
- 2 予熱している間に食材を切る。(玉ねぎ薄切り、しめじ半分、小松菜2cm、人参千切り、ベーコン1cm幅)
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②の材料を炒め、玉ねぎがしんなりしたら顆粒コンソメで味をつける。
- 4 耐熱容器(直径15cm~18cm、丸でも角でもOK)にバターを塗り、③をしきつめる。
- 5 Aをボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 6 ⑤を耐熱容器に入れ、野菜とベーコンと混ぜる。
- 7 200℃に予熱したオーブンで20分加熱する。
- 8 竹串を刺して何もつかなければ完成。

## Menu

## 2 とうもろこしご飯🍷

## 材料(4人分)

米	.....	2合
とうもろこし	.....	1~2本
料理酒	.....	大さじ1
塩	.....	小さじ1
バター	.....	1人1個
しょうゆ	.....	少々



## 作り方

- 1 とうもろこしの皮をむいてきれいにし、ひげも丁寧に取る。
- 2 ①を半分に切り、包丁で芯から実をそぎ落とす。
- 3 米をとき、いつも通りの分量の水を入れる。料理酒・塩・とうもろこしの実と芯を入れ、軽く混ぜる。
- 4 そのまま1時間ほど置いてから炊く。
- 5 炊きあがったらお茶碗に入れ、バターをのせる。

しょうゆは  
お好みで

Menu

## 3 ピーマンとトマトの カラフル炒め

### 材料(4人分)

ピーマン	.....	5個
パプリカ(黄)	.....	1個
トマト	.....	大玉なら2個、ミニなら8個
ベーコン	.....	100g
塩・こしょう	.....	少々
めんつゆ	.....	大さじ2
サラダ油	.....	適量



### 作り方

- 1 ピーマン、パプリカを半分に切り、ヘタと種をとり、縦に2cm幅に切る。
- 2 トマトを大玉なら $\frac{1}{8}$ 、ミニトマトなら $\frac{1}{2}$ に切る。
- 3 ベーコンを1cm幅に切る。
- 4 サラダ油を熱したフライパンで、ピーマン、パプリカ、ベーコンの順に炒める。
- 5 ピーマンとパプリカが少し柔らかくなったらトマト入れ、塩・こしょう・めんつゆで味付けする。

Menu

## 4 きゅうりのサンドイッチ

### 材料(4人分)

きゅうり	.....	8本
サンドイッチ用食パン	.....	8枚
バター(常温に戻す)	.....	70g
塩	.....	きゅうり1本に対して小さじ1
マヨネーズ	.....	適量

Point!  
トースト  
したパン  
でもOK



### 作り方

- 1 きゅうりを薄くスライスする。塩をふり、手で揉み20分置く。
- 2 ①のきゅうりを少量ずつ包んで、水気が出なくなるまで3~4回絞る。
- 3 パンの片面にバターをたっぷり塗り、パンの半分にきゅうりをのせて端まで広げる。
- 4 きゅうりの上からマヨネーズをかける。
- 5 残りのパンをのせて挟み、手で押さえながらラップで包み、しばらく置いてからラップの上から切る。

Menu

## 5 きゅうりのつけもの

### 材料(4人分)

### 作り方

きゅうり	.....	3本	1	きゅうりは乱切り、生姜は千切りにする。
生姜	.....	少々	2	ビニール袋に材料を全て入れ、揉み込む。
しょうゆ	.....	大さじ2	3	1時間くらい置いて完成。
酢	.....	大さじ2		
ごま油	.....	少々		



## Menu 6 吉沢夏野菜のだし汁

### 材料(4人分)

きゅうり	.....	2本
なす	.....	2本
オクラ	.....	1袋
みょうが	.....	3~4個
生姜	.....	1片
長いも	.....	10cmくらい
しょうゆ	.....	大さじ2~3
本だし(顆粒)	.....	大さじ1
うま味調味料	.....	適量

### 作り方

- 1 きゅうり・なす・しょうが・長いも(皮をむく)をみじん切りに、オクラ・みょうがを輪切りにする。
- 2 ボウルに①としょうゆ・本だし・うま味調味料を入れ、よく混ぜる。



## Menu 7 夏野菜の揚げびたし&そうめん

### 材料(4人分)

なす	.....	2~3本
ピーマン	.....	2個
さやいんげん	.....	5本
みょうが	.....	3個
揚げ油	.....	適量
めんつゆ	.....	適量
そうめん	.....	4束
青じそ(千切り)	.....	適量
生姜(すりおろし)	.....	適量

### 作り方

- 1 めんつゆをボウルに入れておく。なす・ピーマン・さやいんげん・みょうがを5ミリ角に切る。
- 2 油を中温に熱し、切った材料を入れ、色づいてきたら油をきって①のめんつゆに入れる。
- 3 そうめんはたっぷりの熱湯でゆで、流水でよく洗い、氷とともに器に盛る。
- 4 器に盛ったそうめんの上に②をかける。薬味を添える。



レシピはwebでも公開!



カラーで見やすいです!

発行

吉沢公民館  
⌚上吉沢395-1  
☎58-0880