



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### スナックエンドウの白和え



#### (材料) 4人分

- スナックエンドウ:20本
- にんじん:1/4本
- 木綿豆腐:1/2丁
- A (だし汁:大さじ5(75cc)  
薄口しょうゆ:小さじ2 みりん:小さじ2)
- B (白すりゴマ:大さじ2 砂糖:小さじ2  
塩:小さじ1/4 味噌:大さじ2)

#### (作り方)

1. 鍋にAを合わせておく。
2. 人参は食べやすい大きさに切って茹でる。スナックエンドウは筋を取って

茹でる。熱い内に1に入れる、冷めたらエンドウは半分に切る。

3. 木綿豆腐は半分に切って水切りしておく。Bをよく混ぜ合わせ、豆腐を加えてすり混ぜる。

4. 汁気を切った2を混ぜ合わせる。

### 巻かないロールキャベツ

#### (材料) 4人分

- 合挽き肉:200グラム
- たまねぎ:1/2個...みじん切り
- にんじん:1/2本... //
- ピーマン:1個 ... //
- キャベツの葉:6枚 卵:1個 パン粉
- 塩コショウ コンソメスープの素:2個

#### (作り方)

1. 合挽き肉にたまねぎ、人参、ピーマンのみじん切りと卵、パン粉、塩コショウを加えハンバーグの要領でよくこねる。

2. キャベツは、芯を上向きにして重ね合わせ、その中心部に1を塊にして入れ、葉で包み込む。

3. 鍋にミンチを包んだキャベツを入れ、キャベツの包みの半分が浸るくらいの水を入れ、コンソメを加えて、20分くらいことごとと煮る。塩コショウで味を整える。

4. キャベツの芯がクタクタになったら芯を下にして器に盛る。

※にんじんで花型をくりぬき、残りをみじん切りして1に使い、花型に切った人参は3のスープに加えて煮、最後に飾りに使う。

