



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすすめレシピ



### ほうれん草のキッシュ(カレー風味)

(材料) 4人分

じゃがいも	大2個	ほうれん草	1袋(250g)
玉ねぎ	1個	合挽肉	200g
バター	10g	カレー粉	大さじ1
塩、こしょう	少々	粉チーズ	大さじ1
生クリーム	200ml	卵	3個
とろけるスライスチーズ	4枚		

### (作り方)

1. 玉ねぎ、ジャガイモは細めの千切りにする。ジャガイモは水ですらしてアクを抜き、ザルにあげる。  
フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・合挽肉をほぐしながら入れて全体に火が通ったら、ジャガイモをいれ、さらに炒める。
2. 炒まったら、大きめにざっくり切ったほうれん草をいれ、塩こしょうをして、最後にカレー粉を入れ混ぜて、グラタン皿に盛る。
3. 卵をといて、生クリーム・粉チーズをいれてよく混ぜ、グラタン皿に流し入れる。
4. とろけるスライスチーズをのせて、200℃に温めたオーブンで20分焼く。

### スナップエンドウ・しめじ・長芋の和え物

(材料) 4人分

スナップエンドウ	100g	
しめじ	1パック	
長いも	200g	
マヨネーズ	大さじ2	) A
めんつゆ	大さじ3	
すりごま	適量	

### (作り方)

1. 筋を取ったスナップエンドウを沸騰した湯で1分半茹でる。
2. 1が茹で上がる少し前に石づきを取ったしめじを1と同じ鍋に入れて一緒に茹でる。
3. 茹で上がった後、ザルにあげ水気を切り、粗熱を取る。
4. 長いもをサイコロ状に小さく切り、3に混ぜる。食べる直前にAを和え、すりごまをかける。

