



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



トマトの洋風みそ汁

(材料) 4人分

トマト	2個(300g)
いんげん	6個
ベーコン	2枚
だし	4カップ
みそ	大さじ4



(作り方)

1. トマトはヘタを取り、くし形に切る。いんげんは斜め薄切りに切り、ベーコンは短冊切りにする。
 2. お鍋に、だし・いんげん・ベーコンを入れて中火にかけて煮立ったら、トマトを加えてひと煮立ちさせる。
 3. みそを溶き入れて出来上がり。
- ※いんげんの代わりにオクラを入れても美味しいよ!

ズッキーニのカレーチーズ焼き

(材料) 4人分

ズッキーニ	大きめ2本
カレー粉	小さじ1
とろけるチーズ	4枚
グレープシードオイル	大さじ2
塩	2つまみ



(作り方)

1. ズッキーニを2mm程の輪切りにし、グレープシードオイル(又はオリーブオイル)で炒め、塩とカレー粉をふってさっと炒める。
2. 耐熱皿に1をいれ、チーズをかけて200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。