



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### 新玉ねぎとわかめの和風サラダ

(材料) 4人分

|        |          |     |
|--------|----------|-----|
| 新玉ねぎ   | 1個(150g) |     |
| カットわかめ | 5g       |     |
| かつおぶし  | 5g       |     |
| しょう油   | 大さじ2     | ) ☆ |
| 酢      | 大さじ2     |     |
| 砂糖     | 小さじ1     |     |
| いりごま   | 少々       |     |

(作り方)

1. 新玉ねぎは薄切りにし、カットわかめはもどして水気を十分に切っておく。
2. 1を☆で和える。かつおぶしをまぶして出来上がり。

ポイント:新玉ねぎは水にさらさず、切ってそのままおいておくと甘みが増します!

### しろジュース・ゼリー

(材料)

【ジュース】

|      |               |
|------|---------------|
| 赤じろ  | 1kg           |
| 水    | 1.2リットル(6カップ) |
| 砂糖   | 360g          |
| クエン酸 | 20g           |

【ゼリー】

|          |       |
|----------|-------|
| しろジュース   | 100cc |
| お湯       | 400cc |
| クールゼリーの素 | 1袋    |



(作り方)

1. 分量の水を沸かし、しろを入れて煮る。
2. 1をザルに通す。(しろと汁を分ける。)しろを布でよく絞り、汁をもう一度火にかけて、煮る。
3. 砂糖とクエン酸を入れ、再度煮る。
4. 冷やして出来上がり。お好みの濃さに希釈して飲む。

1. 温めたしろジュースとお湯を混ぜ合わせる。
2. ゼリーの素を加え、よく混ぜる。
3. 型に流し、冷やし固める。



※Aコープ「ゼリーの素(クール)」使用