



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



トマトの卵炒め

(材料) 4人分

トマト(大):1個(350g)
卵:2個
とろけるチーズ:40g
サラダ油:小さじ1
塩・こしょう:少々



(作り方)

1. フライパンに油を熱し、一口大に切ったトマトをサッと炒めて塩コショウをふり、ザルにあげて水気を切っておく。



2. ボウルに卵ととろけるチーズを混ぜておく。

3. フライパンで2を半熟状態まで炒め、1のトマトを戻し入れて軽くからめて出来上がり。

きゅうりの佃煮

(材料) 4人分

きゅうり:1キロ
生姜:20g(千切り) 塩:10g(きゅうりの1%)
ちりめん雑魚:15~20g
煮汁 キザラ:60g 醤油:50cc
五倍酢:15cc
赤唐辛子:1本(種を出して小口切り)
塩吹き昆布:15g

(作り方)

1. きゅうりは小口切り又は半月切りにして塩を加える。重石をし、7~8時間漬けて水気を絞る。

2. 鍋に煮汁と生姜、赤唐辛子を入れて煮立たせ、堅く絞ったきゅうり、ちりめん雑魚を入れて煮汁がなくなるまで焦がさないように煮詰める。

