



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### ニガウリと豚肉のみそいため

(材料) 4人分

ニガウリ: 中1本(250g)

豚ロース薄切り肉: 150g

黄パプリカ: 1個

A { みそ: 大さじ3  
砂糖: 大さじ2  
みりん: 大さじ2 } 合わせておく

サラダ油: 大さじ1 塩・コショウ: 少々

#### (作り方)

1. ニガウリは、縦半分にして種を取り、2~3mm程度にスライスする。
2. 黄パプリカもニガウリと同じ位にスライスする。
3. フライパンに油をひき、1口大に切った豚肉に火が通ったら、ニガウリ・黄パプリカを入れて塩・コショウして軽く炒める。
4. 3に合わせておいたAをいれて、1~2分炒めて出来上がり。

### 冬瓜と鶏肉のスープ煮

(材料) 4人分

冬瓜: 1kg

鶏もも肉: 300g

塩: 少々

コショウ: 少々

小麦粉: 大さじ1

新生姜: 1かけ

赤唐辛子: 1/2本

A { 水: 5カップ  
砂糖: 大さじ1  
酒: 50cc  
固形スープ: 1個  
しょう油: 大さじ1  
塩: 小さじ2/3



#### (作り方)

1. 冬瓜は種を除き、皮を薄くむく。2~3cm角に切る。
2. 鶏肉は3cm角に切って塩・コショウを振って小麦粉をまぶす。
3. 生姜は薄切りにし、唐辛子は種を取って小口切りにする。
4. 鍋にAと冬瓜を入れ、強火にかけて煮立ったら鶏肉・生姜を加える。
5. 鍋がもう一度煮立ったらアクをとり、鍋の蓋をして弱火で20分煮る。塩・コショウで味付けする。
6. 器に盛って小口切りした赤唐辛子をのせて出来上がり。