



# 博多じょうもんさん 今月のおすすすめレシピ



新米に合う!

## ほうれん草のじゃこふりかけ

(材料) 4人分

ほうれん草: 1/2束

ちりめんじゃこ: 20g

お酒: 大さじ1/2

塩: 小さじ1/4

いりごま(白): 大さじ2



### (作り方)

1. ほうれん草を洗って1センチ長さに切る。
2. フライパンに1のほうれん草を入れて中火にかけて乾煎りする。水分が出たらその都度ペーパーで吸う。
3. ちりめんじゃこを加えてさらに炒め、お酒をふって塩で調味をする。
4. 火からおろして、いりごまを加えて混ぜて出来上がり。

## 生姜と大根みぞれスープ



新米に合う!

(材料) 2人分

生姜: 10g 薄口しょう油: 小さじ1

大根: 10センチ分 お酒: 小さじ1

えのき茸: 1袋 ごま油: 小さじ1

水: 500cc 塩こしょう: 少々

鶏がらスープの素: 小さじ2 青ネギ: お好みの量



### (作り方)

1. 生姜と大根は皮をむき、それぞれすりおろしておく。(おろし汁は絞らないように)
2. えのきは根元を落としてざく切りにして、青ネギは小口切りにする。
3. 鍋に水・お酒・鶏がらスープの素を入れて、火にかけて沸いてきたら、えのき茸を加える。
4. ひと煮立ちしたら、生姜と大根おろしを汁ごと加えて、塩こしょう・しょう油で味を調える。
5. 火を止め、仕上げに、ごま油少々加える。
6. 器に盛り、青ネギをかけて出来上がり。