



博多じょうもんさん

今月のおすすすめレシピ



さつまいものチーズマヨ焼き

(材料) 2人分

- さつまいも: 大1本
- マヨネーズ: 大さじ3
- ピザ用チーズ: お好みの量
- 粗挽きこしょう: 少々

(作り方)

1. さつまいもは、しま模様になるように縦に皮をむき、5~7ミリ厚さの輪切りにして水にさらしておく。
2. オーブンを200℃に予熱しておく。
3. さつまいもの水気をペーパーなどで拭き取り、オーブンシートを敷いた鉄板に並べる。
4. さつまいもの上にマヨネーズをぬり、チーズをのせて粗挽きこしょうをふる。
5. 予熱が終わったオーブンで15分程焼いたら出来上がり。

さつまいもと人参のきんぴら

(材料) 2人分

- | | | |
|------------|-------|--------|
| さつまいも: 小1本 | ☆砂糖 | } 大さじ1 |
| 人参: 1/2本 | ☆みりん | |
| ごま油: 大さじ1 | ☆酒 | |
| すりごま: 適量 | ☆しょう油 | |



(作り方)

1. さつまいもと人参を5ミリ程度の千切りにし、さつまいもは水にさらしておく。
2. ごま油で人参とさつまいもを軽く炒め☆の調味料を入れる。
3. 弱火でふたをし、2~3分置く。
ふたを開け、中火で水分がなくなるまで炒め煮する。
4. 最後にすりごまをからめて出来上がり。