



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### 豚バラとカブ炒め

(材料) 4人分

豚バラ: 200g

カブ: 1個(500g)

ごま油: 少々

しょう油: 大さじ1

砂糖: 大さじ1

酒: 小さじ2



#### (作り方)

1. カブは、皮をむき食べやすい大きさに切る。
2. 豚バラは、食べやすい大きさに切り、しょう油小さじ1と片栗粉小さじ2(分量外)をもみ込む。
3. ごま油でカブと豚バラとお好みでカブの葉を細かく刻んだものを炒める。
4. 食材に火が通ったら、★の調味料を入れて炒めて完成。

### キャベツのネギみそバターのせ

(材料) 2人分

キャベツ: 500g

酒: 大さじ2

バター: 20g

みそ: 大さじ1

青ネギ: 4本

#### (作り方)

1. キャベツは大きめのザク切り、青ネギは小口切りに切る。
2. キャベツに酒をふり、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600w5分加熱し、2分程おいて蒸らす。
3. バターを600w2分で溶かし、みそ、青ネギを加えて混ぜ合わせ2の上に盛り付ける。
4. 食べる直前に和える。

