



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすすめレシピ



### ブロッコリーの味噌風味あえ

(材料) 4人分

ブロッコリー: 大1株(350g)

玉ねぎ: 1/2個(75~80g)

味噌: 大さじ1/2

酢: 大さじ3

マヨネーズ: 大さじ2

しょう油: 大さじ1

砂糖: 小さじ1

} A

#### (作り方)

1. ブロッコリーは小房に分け、軸(柔らかいところ)は3mm厚さに切る。
2. 鍋に湯を煮立て、ブロッコリーを軸、房の順に入れて茹で、ざるに上げて水気を切り、冷ます。(電子レンジで2分加熱でもよい。)
3. 玉ねぎは薄切りにし、さっと水にさらして絞る。
4. Aを混ぜ合わせ、ブロッコリーと玉ねぎを加えて和える。

### かつお菜のツナマヨ和え

(材料) 4人分

かつお菜: 3枚

ツナ缶: 1缶(70g)

マヨネーズ: 大さじ2

炒め玉ねぎ: 1/4袋(15g)

塩こしょう: 適量



無添加炒めたまねぎ  
じょうもんさん市場で  
販売中!



#### (作り方)

1. かつお菜を茹で、2~3cm幅で切って水気を絞る。
2. ツナ、マヨネーズ、炒め玉ねぎを加え混ぜたら、最後に塩こしょうで味を整えたら完成。

