



博多じょうもんさん 今月のおすすすめレシピ



春菊の混ぜごはん



(材料) 4人分

- 白米: 3合
- 春菊: 1束
- 天かす: 30g(お好みで)
- 白だし: 大さじ3
- 塩: 小さじ1
- 卵: 1個

(作り方)

1. 洗ったお米に白だしを加え、3合のラインまで水を入れたら軽く混ぜて炊く。
2. 炊いたら、溶き卵を流し入れ、蓋をして蒸らす。
3. さっと茹でた春菊(茎まで全部)を刻んで軽く絞ったら、塩をふり混ぜる。
4. 炊き上がったごはんと2の卵をほぐしながら混ぜ、水気を絞った春菊と天かすを混ぜ合わせたら完成。

大根の豚肉巻き



(材料) 2人分

- 大根: 1/3本(400g)
- 豚ももスライス: 150g
- 小麦粉: 適量
- 水: 大さじ4
- しょう油: 大さじ1
- 酒: 大さじ1
- みりん: 大さじ1
- 砂糖: 大さじ1

} A



(作り方)

1. 大根を1cm程の半月切りにし、豚肉を巻きつけ、小麦粉をふるいかける。
2. フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
3. Aを入れて蓋をし、弱火で煮詰める。(途中、裏返ししながら)
4. 煮汁が無くなったら出来上がり。