



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



簡単♪小松菜とキノコ・ごぼうの炒め物

(材料) 4人分

小松菜: 1束(200g)

エリンギ: 150g

えのき茸: 1/2袋(100g)

豚バラ: 100~150g

ごぼう: 1本(200g)

にんにく: 1片

Aコープぶどうのオイル: 大さじ3

塩: 少々

砂糖: 大さじ2 しょう油: 大さじ3



(作り方)

1. にんにくはみじん切り、小松菜・キノコ・豚バラは食べやすい大きさに切る。ごぼうは斜め薄切りにし、水にひたしてアクを取る。
2. フライパンにぶどうオイルを入れ、温まったら、にんにくを炒る。香りが立ってきたら、水気を切ったごぼうを入れて炒める。
3. ごぼうの色が変わったら、豚バラを入れて炒める。
4. キノコと小松菜の茎・葉の順に入れて炒める。
5. 砂糖・しょう油・塩を入れ、1~2分炒めたら出来上がり。

小松菜の卵のとろっとふんわりスープ

(材料) 4人分

小松菜: 1束(200g)

生姜: 5~7g

卵: 2個

酒: 小さじ2

しめじ: 1/2パック(100g)

塩・こしょう: 少々

もやし: 1/2袋(100g)

ごま油: 小さじ2

水: 1リットル

ガラスープの素: 小さじ4

(作り方)

1. 小松菜は、長さ1cmくらいに切り、しめじは長さ半分に切る。もやしは熱湯をふりかけ水を切っておく。
2. 鍋に水としめじを入れ、強火にかける。沸騰したら中火にしてガラスープの素を入れ2~3分煮る。
3. 2に小松菜を入れ、酒を加え、中火で1分程煮る。
4. 小松菜がやわらかくなったら、1のもやしと千切りした生姜を入れ、塩・こしょうで味を調える。再び沸騰したら、溶き卵をまわし入れる。卵がふわっとしたら火を止め、ごま油を入れて出来上がり。

