



博多じょうもんさん

今月のおすすすめレシピ



ほうれん草と豚こま肉のビビンバ風丼

(材料) 4人分

豚こま肉: 300g

ほうれん草: 1束(200g)

人参: 50g

(豚こま用)

中華だし

しょう油

みりん

ごま油

☆ 小さじ1と1/2

(野菜用)

中華だし: 小さじ1

ごま油: 大さじ1

(仕上げ用)

ごま: 適量

一味: 適量

(作り方)

1. 豚こま肉は小さく切ってごま油(分量外)で炒め☆で味付けし、水分がなくなるまで炒める。
2. ほうれん草はゆでて水気を絞って1cm幅に切り、人参は千切りにしてレンジで600w1分加熱し、中華だしで味付けしてごま油を入れ混ぜる。
3. 1の肉と2の野菜を混ぜ合わせ、ご飯の上に盛り付けて、ごまと一味で仕上げる。お好みで卵黄や刻みのりをのせる。

鶏肉とブロッコリーのガーリック炒め

(材料) 4人分

鶏もも肉: 1枚(300g)

ブロッコリー: 1株(300g)

にんにく: 1片

マヨネーズ: 大さじ2(25g)

ケチャップ: 大さじ1(15g)

塩こしょう、サラダ油: 適量



(作り方)

1. 鶏肉は3cm角の1口大の大きさに切る。
2. ブロッコリーは、小房に分け、茎は皮を除いて1口大に切り、ラップをしてレンジで600w3分固めに加熱する。
3. フライパンにサラダ油とスライスしたにんにくを入れ、香りが出てきたら鶏肉を入れて焼く。
4. 鶏肉の火が通ったら、ブロッコリーを入れて塩こしょうで炒める。
5. ブロッコリーに火が通ったら、火を止めてマヨネーズとケチャップを入れてからめて出来上がり。