



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



スナップエンドウのツナ、塩こぶあえ

(材料) 4人分

スナップエンドウ: 150g

ツナ缶(水煮): 70g

塩昆布: 6g

しょう油: 小さじ1/2

(作り方)

1. スナップエンドウは筋を取って2分位塩茹でする。
2. フライパンに油をひき、茹でたスナップエンドウ、ツナ缶、塩昆布をさっと炒め、しょう油を加えて出来上がり。

キャベツとゆで卵のサラダ

(材料) 4人分

キャベツ: 大きめの葉6~7枚位(450g)

ゆで卵: 3個

ハム: 4枚

塩: 小さじ1/3 にんにく: 1片(すりおろす)

しょう油: 小さじ1 マヨネーズ: 大さじ2

ごま油: 大さじ1 すりごま: 大さじ1

(作り方)

1. キャベツは3~4cm 角のザク切りにし、耐熱容器に入れラップをしてレンジで600w 4分加熱する。卵はゆで卵にして、ハムは食べやすい大きさに切る。
2. キャベツはしぼって水気をきる。キャベツ・ゆで卵は冷ましておく。
3. Aをボウルで混ぜ合わせておき、ゆで卵はつぶして冷めた具材をすべて混ぜ合わせる。

