



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



青ネギとしらすのチヂミ

(材料) 2人分

じゃがいも: 大4個(500g程度)

青ネギ(小口切り): 1/2カップ

しらす: 30g

ごま油: 適量

片栗粉: 大さじ2~3

お好みのタレ、ソース、ポン酢: 適量

(作り方)

1. ボウルに皮をむいたじゃがいもをすりおろす。
2. ボウルに1のじゃがいもとしらすと小口切りにした青ネギを入れて混ぜる。
3. 片栗粉を大さじ2~3混ぜ合わせ、固さを調節する。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、3の生地を好みの大きさに広げて両面がキツネ色になるまでカリッと焼く。
5. お皿に焼けたチヂミを並べて、お好みのタレやソース、ポン酢をかけて出来上がり。

たけのこのごま・みろ炒め

(材料) 4人分

ゆでたけのこ: 300g	すりごま: 適量	} A
小麦粉: 適量	青ネギ: 適量	
生姜: 10g	みろ: 大さじ1	
長ネギ: 1/2本	酒: 大さじ1	
豚ひき肉: 100g	みりん: 小さじ2	
塩: ひとつまみ(小1/2)		
ごま油: 大さじ1、小さじ1		



(作り方)

1. ゆでたけのこは、洗って食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
2. 生姜はみじん切り、長ネギは粗みじん切りにする。
3. フライパンにごま油大さじ1を熱し、生姜、長ネギ、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ゆでたけのこを加えて炒める。
4. たけのこに焼き色が付いたら、Aを加えて炒め合わせ、塩ひとつまみ(小さじ1/3)を加え、ごま油小さじ1を回し入れてさっとかからめる。
5. 器に盛り、すりごまとねぎをふる。

