



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



グリーンピースとすり身の揚げぎょうざ

(材料) 4人分

- ぎょうざの皮: 30枚
- 白身魚のすり身: 200g
- グリーンピース: 50g(ゆでたもの)
- ごぼう: 20g(ささがき)
- アスパラ: 中5本(ゆでたもの)小口切り
- レタス: 適量
- 小麦粉・水: 少々
- 揚げ油(サラダ油): 適量

(作り方)

1. ボウルにすり身・グリーンピース・ごぼう・アスパラを入れ、木じゃくしで混ぜ合わせる。
2. ぎょうざの皮に1.を包み、端を水で溶いた小麦粉をつけてとめる。(約30個作れます)
3. 170℃のサラダ油で2.を3分位揚げる。
4. 器にレタスを敷いて3.を盛る。

※お好みでカレー粉や山椒につけて食べてもGood!!

きのこ入りつくね照り焼き

(材料) 2人分

- とりひき肉: 200g
- 生しいたけ: 4枚(100g)
- 白いりごま: 大さじ1
- しょう油、みりん、水: 各大さじ2
- 片栗粉: 小さじ1
- 塩: 少々(指2本でつまんだ位)



(作り方)

1. しいたけの石づきを取り除いて粗みじん切りにし、とりひき肉・白いりごま・塩を入れ手で練り混ぜ4等分にする。
2. 1を平らな円形に調え、耐熱皿に入れ、しょう油・みりん・水・片栗粉を混ぜ合わせかける。
3. ラップをふんわりとかけ、レンジで600w5分加熱する。
4. つくねにたれをからめて器に盛る。

※しいたけの他きのこ類ならなんでも代用OK! えのき、しめじ、エリンギなど様々なキノコでお試しあれ!