



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



ごま香るマッシュ

(材料) 4人分

じゃがいも: 400g

かにかま: 4本(70g)

ツナ缶: 1缶(70g)

すりごま、ごま油: 各大さじ2 } A

しょう油: 小さじ1

塩・こしょう: 少々

(作り方)

1. じゃがいもは皮をむいて1/2~1/4に切って10分位ゆで、湯をきって塩・こしょうし、熱いうちにつぶす。
 2. かにかまは4~5cmに切り、ツナはほぐしておく。
 3. 1と2とツナのオイルを合わせ、Aを混ぜ合わせて出来上がり。
- ※ツナ缶の代わりにほたて缶やアサリ缶でもOK!

新玉ねぎの肉詰めあんかけ

(材料) 2人分

新たまねぎ: 2個

ひき肉: 50g

塩: ひとつまみ しょう油: 少々

水: 500~600cc

粉末だし: 大さじ1

薄口しょう油: 小さじ1

濃口しょう油: 小さじ1/2

片栗粉: 大さじ2 ごま: 少々



(作り方)

1. 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とし、スプーンで中をくりぬく。
2. くりぬいた玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と合わせて塩ひとつまみとしょう油ひとつふりし、こねる。
3. くりぬいた玉ねぎに2の肉ダネを詰める。鍋に水と粉末だしを入れ、玉ねぎを入れてふたをし、弱火で火が通るまで煮る。
4. 火が通ったら、玉ねぎを取り出し、残っただし汁(200cc残す)にしょう油を入れる。
5. 水溶き片栗粉でとろみを付けたら、玉ねぎにかけて最後にごまをかけてできあがり。