



博多じょうもんさん 今月のおすすすめレシピ



新じゃがいもと玉ねぎのお浸し

(材料) 2人分

新じゃがいも(メークイン): 中1個(100g)

玉ねぎ: 1/2個(100g)

かつおぶし: 適量

ごぼう: 20g(ささがき)

かつおだし: 大さじ3

薄口しょうゆ: 大さじ1

みりん: 大さじ1

} 調味料A

(作り方)

1. じゃがいもは、包丁の背で軽くこさぎながら皮をむいて細く千切りにして水にさらす。鍋にお湯を沸かして千切りにしたじゃがいもを約2分茹で、ザルにあげ流水で流し水気を切る。
2. 玉ねぎは薄切りにして1分程水にさらし、水気を切る。
3. 調味料Aを合わせる。
4. 1と2を3で和え、味がなじんだら、かつおぶしともみのりをのせて完成です。

父の日の
おつまみに!



きゅうりと塩こんぶのあっさり漬け

(材料) 2人分

きゅうり: 2本 梅干し: 大2個

ごま油: 大さじ2 しょう油: 大さじ1

塩こんぶ: 10g

(作り方)

1. きゅうりを洗って乱切りにする。
2. きゅうりに塩こんぶ、しょう油、ごま油を混ぜ合わせる。
3. 梅干しのタネを除き、包丁で細かく切って混ぜ合わせて完成。

※冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい!

なめたけきゅうり

(材料) 2人分

きゅうり: 1本 なめたけ: 50g

木綿豆腐: 1丁 めんつゆ: 大さじ1

(作り方)

1. きゅうりのへたを切り、すりおろす。
2. 水気を切り、なめたけとめんつゆを加えて混ぜ合わせる。
3. 豆腐を半分に切り、器にのせ2をかける。