



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



ミニトマトのマヨネーズ焼き

(材料) 2人分

ミニトマト: 200g
マヨネーズ: 大さじ4
にんにく: 少々
黒こしょう: 少々



(作り方)

1. ミニトマトのへたをとる。
 2. 耐熱容器にマヨネーズ、にんにく、黒こしょうを合わせミニトマトを入れ和える。
 3. 熱したオーブントースターに入れ5~6分、表面がこんがりするまで焼く。
- ※お好みでローズマリーやパセリをふりかける。



トマトのスープ煮込み

(材料) 4人分

トマト: 4個(熟したものがよい) 1個150g前後
コンソメ: 1個
オリーブ油: 大さじ1
砂糖: 小さじ1/2
塩・こしょう: 少々

(作り方)

1. トマトは、湯むきしてサイコロ状に切る。
 2. 鍋にオリーブオイルをひき、1、コンソメ、砂糖、塩こしょうを入れて火をつけ炒め合わせ、ふたをして弱火で煮る。
 3. トマトの形がなくなるくらいまで煮たら(15分程)、出来上がり。
- ※冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい!



ナス揚げちゅうた♪

(材料) 2人分

ナス: 2本
しょう油: 大さじ3
みりん: 大さじ1
生姜: 1かけ
片栗粉: 大さじ1
油: 適量

(作り方)

1. ナスを3等分に切り、更に縦割りにして水につけアクを抜く。ザルに上げ水気を切り、切り込みを3カ所入れる。
2. 片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. ボウルにしょう油、みりん、おろした生姜を混ぜ合わせ、揚げたナスを漬けて出来上がり。