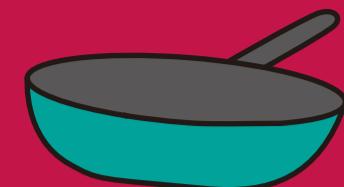


博多じょうもんさん

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!



ナス揚げちゃった♪

(材 料) 2人分

なす: 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。