



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### 枝豆とひき肉の落とし揚げ

(材料) 4人分

ゆでた枝豆: 100g

合ひき肉: 200g

玉ねぎ: 1個

青ネギ: 少々

A	小麦粉: 100g	砂糖: 小さじ1
	ごま油: 小さじ1	しょう油: 小さじ1
	一味唐辛子: 3ふり	塩: 小さじ1/2

水: 100CC      サラダ油: 適量



(作り方)

1. Aをボウルに入れて合わせる。
2. 玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切りにし、枝豆、ひき肉をAの1/2量に入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、Aの残り1/2量に水を入れて溶いたもので衣をつけて落とし揚げ。低温(150℃)で7分揚げた後、高温(180℃)で衣にいろがつくまでカラッと揚げる。
4. 器に3を盛る。レタスやお好みの野菜をそえる。

### きゅうりと長芋の卵炒め

(材料) 2人分

きゅうり: 2本

長芋: 小15センチ

卵: 2個

塩: 少々

バター: 大さじ1

粗びきこしょう: 少々

しょう油: 小さじ1

(作り方)

1. 卵はほぐして塩を混ぜる。
2. 長芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにする。きゅうりは、ところどころ皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
3. フライパンにバターを熱し、2を順に加えて炒める。きゅうりに透明感が出たら1を回しかけて大きく炒め火を止める。粗びきこしょう、しょう油をふる。

※ごはんのにのせて丼ぶりにしてもOK!

