



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



じゃがいももち

(材料) 4人分

じゃがいも: 300g

米粉: 50g

しょう油: 大さじ1

砂糖: 大さじ1

サラダ油: 少々

(作り方)

1. じゃがいもは皮をむき、小さめに切り、鍋に水と塩ひとつまみ入れて茹でる。
2. 茹であがったじゃがいもを水気をきって粗くつぶす。
3. つぶしたじゃがいもに、米粉を入れてこねる。(熱いのでヤケドに気を付けて!)
4. 8つに分け、丸めて平らにする。
5. フライパンにサラダ油を入れ、4を両面焼き、火を止めてしょう油と砂糖を入れてからめたら出来上がり。

冬瓜とベーコンの炒め物

(材料) 4人分

冬瓜: 1.5kg くらい

アスパラ: 1束 (100g)

ベーコン: 100g

かつおぶし: 適量

ポン酢: 適量

油: 大さじ1



(作り方)

1. 冬瓜を縦半分に切り、皮を厚めにむき、種を取り厚さ8cm前後の薄切りにしておく。
2. アスパラは3cm位に切り、ベーコンは2cm幅に切る。
3. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め(こげないように)、中火にして冬瓜を入れ透明感が出てやわらかくなってきたら、アスパラを入れ炒める。
4. お皿に盛り付け、上にかつおぶしをのせ、ポン酢をかける。