



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



里芋お焼き

(材料) 4人分

- 里芋: 500g
- 青ネギ(小口切り): 15g
- かつおぶし粉: 15g
- 塩: ひとつまみ

(作り方)

1. 里芋の皮をむき、少し切ってラップをしてレンジで600W8~9分加熱する。
やわらかくなったら、ボウルに入れてマッシャーなどでつぶす。
2. つぶした中にかつおぶし粉と小口切りした青ネギと塩をまぜる。
3. フライパンに油を入れ、3の里芋を食べやすい大きさにして両面焼き色をつける。
4. お好みのタレをつけて食べる。
(ケチャップ+ソース、ポン酢+柚子胡椒、塩、お好み焼きソース など)

さつまいものコチュジャン炒め

(材料) 4~5人分

- さつまいも: 1本(250~300g)
- 豚バラ角切り肉又は
とんかつ用豚肩ロース: 100g
- コチュジャン、酒: 大さじ2
- みりん: 大さじ1と1/2
- にんにくのすりおろし: 小さじ1
- 片栗粉: 適量



(作り方)

1. さつまいもは洗って皮つきのまま一口大のいちょう切りにし、水にさらしておく。
豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
2. さつまいもの水気をきって、レンジで600W2~3分加熱する。
3. フライパンで、さつまいもを両面焼き、豚肉を加え、合わせた☆の調味料を加えて炒め合わせる。