



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



大根の柚子あんかけ

塩分相当量：2.0g/人

(材料) 4人分

大根：1本

だし汁：1500cc

☆ $\left\{ \begin{array}{l} \text{大根を煮た汁：400cc} \\ \text{うす口しょう油：大さじ2} \\ \text{柚子こしょう：小さじ1(お好みで調節)} \\ \text{片栗粉：大さじ2 水：大さじ4} \end{array} \right.$

(作り方)

1. 大根は皮をむき、大きめの乱切りにして、だし汁でやわらかくなるまで煮る。一度冷まして、だしをふくませる。
2. 小鍋に☆を入れて沸騰したら弱火にして水で溶いた片栗粉を入れる。全体が透き通ったら、火を止める。
3. 器に大根を盛り、2をかける。

かぶときのこの味噌炒め

塩分相当量：5.1g/人

(材料) 4人分

かぶ：300g(握りこぶしくらいの大きさ3玉分)

かぶの葉：50g 豚肉：200g

しめじ：1パック エリンギ：180g

生姜スライス：50g

☆ 合わせ味噌、酒、らっきょう酢：各大さじ2

しょう油：大さじ4

すりごま：適量

Aコープぶどうのオイル：大さじ2



(作り方)

1. かぶは厚く皮をむき、3ミリ位のいちょう切りにし、葉は3センチの長さに切る。
2. きのこは石づきを取り、手でさく。豚肉は2センチ位に切る。
3. フライパンにグレープシードオイルを入れ、生姜を炒めて、豚肉、きのこ、かぶ、葉の順番で炒め、火が通ったら、☆の調味料を入れ、全体にからませる。
4. 器に盛り、すりごまを上にかける。