



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



レンコンの春巻き

塩分相当量：0.6g/本

(材料) 4人分

レンコン： 300g
中サイズのエビ： 10個
スライスチーズ(とろけるタイプ)： 5枚
ベーコン： 5枚(春巻きに巻くサイズ)
青ねぎ： 適量
春巻きの皮： 10枚
片栗粉： 少々

(作り方)

1. レンコンの皮をむいて酢水で下茹でする。(約15分)茹であがったら、粗みじん切りにし、10等分しておく。
2. エビの皮をむいて背わたをとり、よく洗う。
3. 春巻きの皮に①10等分したレンコンとエビ2個、チーズ1/2、青ねぎ2~3本
②レンコンとベーコンとチーズ、青ネギをのせてつつみ、2種類の春巻きを作る。
(巻き終わりに水で溶いた片栗粉をつける)
4. 油で皮がきつね色になるまで揚げる。
5. 酢じょう油につけていただく。お好みでラー油を入れてもOK!

ほうれん草とささ身の卵とじ

塩分相当量：2.1g/人

(材料) 4人分

ほうれん草： 1束
とりささ身： 100g
卵： 2個 だし： 200cc
しょう油、酒： 各小さじ1
みりん、砂糖： 各大さじ1
塩： 小さじ1/2



(作り方)

1. ほうれん草は下茹ですて固くしぼり、2cm幅に切る。ささ身はひと口大のそぎ切り、卵は溶きほぐしておく。
2. 鍋にだしを入れ、煮立ってきたら、ささ身を入れてアクを取り除く。
3. 2にAを入れ、ほうれん草を入れて煮えたら、溶き卵を回し入れ、半熟になるまでふたをしておく。
4. 器に盛って出来上がり。(どんぶりにしても良い)