



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



キャベツのヨーグルトみそ合え

塩分相当量：1.0g/人

(材料) 2人分

キャベツ：150g

いか：50g

ささみ：1本

さしみこんにゃく：1/2個

すりごま：小さじ1

☆(みそ：大さじ1、砂糖：大さじ1、プレーンヨーグルト：大さじ1)



(作り方)

1. キャベツは、茹でて1cm幅の3cm長さに切る。
2. いか、ささみは下茹でする。いかとさしみこんにゃくは、5mm幅の3cm長さに切り、ささみも同じ大きさにさく。
3. ☆の材料を合わせる。
4. 3の中に1と2を入れ、混ぜ合わせて器に盛り、すりごまをふりかける。

白菜ときのこ鶏肉のホイル焼き

(材料) 2人分

塩分相当量：1.0g/人
(ポン酢を含まない)

白菜：250g

鶏肉：150g

えのき茸：100g

しめじ：40g

人参・かぼちゃ：60g

青ネギ：少々

生姜：少々

鶏肉の下味(酒：大さじ2、塩：少々)

塩こしょう：少々

ポン酢：お好みの量



(作り方)

1. 白菜、鶏肉を食べやすい大きさに切って鶏肉に下味をつけておく。えのき茸は、根本を切って小分けにし、かぼちゃは5mm、人参は薄目に切る。生姜は千切り、青ネギは小口切りにする。
2. アルミホイルに材料をのせ、塩こしょうをし、鶏肉の上に生姜をのせて包み、200℃に予熱したオーブンで18分焼く。
3. 焼きあがったら包みを開け、小口ねぎをちらしてポン酢をかけていただく。