

# 博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



## ブロッコリーとトマトのシチュー

塩分相当量：1.2g/人

(材料) 8人分

ブロッコリー：1株

トマト：中2個

しめじ：100g

鶏ミンチ：300g

卵：1個

水：800cc 牛乳：500cc

米粉：大さじ4 塩：小さじ2



### (作り方)

1. ボウルに鶏ミンチ、卵、塩こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したらスプーンで鶏ミンチを落とし入れ、浮かび上がった後、しめじ、小房に分けたブロッコリーを入れ芯が残る位のかたさに煮る。
3. 牛乳と米粉を入れて煮込む。
4. 一口大に切ったトマトを入れて、塩を入れて味を調え全体を混ぜ合わせる。

## 大根の柚子風味漬け物



(材料) 4人分

大根(中):3本

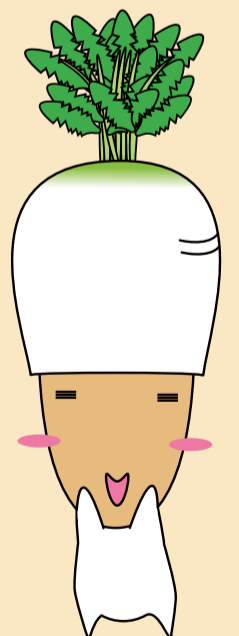
柚子:1個

A 砂糖:300グラム

塩:60グラム

酢:150cc

柚子の絞り汁:1個分



### (作り方)

1. 大根は皮をむき、2等分し縦半分に切る。柚子は皮をむき、

皮を千切りし果実は汁を絞る。

2. 大根は容器または大きめのビニール袋に並べて、A、柚子の汁と千切りした皮を入れて4~5日漬ける。(ビニール袋は中の空気を抜いて縛っておく。時間がたてば砂糖、塩は大根の水分で溶ける。時々空気を抜いて縛りなおす。)