



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



かつお菜の親子丼

塩分相当量：1.9g/人

(材料) 4人分

かつお菜： 200g

玉ねぎ： 150g

鶏こま切れ肉： 100g

卵： 4個

めんつゆ(2倍濃縮)： 100cc

水： 200cc

みりん： 少々

(作り方)

1. 玉ねぎはスライス、かつお菜は芯と葉に分け、芯はスライス、葉は一口大に切る。
2. 鍋に水とめんつゆとみりんを入れ、その中に切ったかつお菜の芯、玉ねぎ、鶏こま切れ肉を入れ火を通す。
3. かつお菜の葉入れ、しんなりしたら溶き卵をまわし入れ、お好みのかたさで火を止め、ごはんのにのせて出来上がり。

春菊と人参の豚肉巻き

塩分相当量：0.6g/人

(材料) 4人分

豚(バラ又はロース)スライス： 300g

春菊： 200g

人参： 100g

調味料A：(酒：大さじ2、みりん：大さじ1、
砂糖：大さじ1/2、しょうゆ：大さじ1)

油： 適量

片栗粉： 適量



(作り方)

1. 春菊を5cm幅に切り、人参は千切りにし電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. 切った野菜を豚肉で巻き、全体に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油をひいて2を焼き、調味料Aで照り焼きにする。
4. 一口大に切り、お好みでダイダイなど柑橘類を絞って食べる。