



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



新じゃがとグリーンピースと新玉ねぎのサラダ

(材料) 4人分

塩分相当量: 1.0g/人

新じゃが(男爵): 4個

グリーンピース(実のみ): 200g

新玉ねぎ: 1個(250g)

ハム: 8枚

シーチキン: 1缶

マヨネーズ: 大さじ6

塩こしょう: 適量

塩: 少々

(作り方)

1. 新じゃがは、しっかり洗って皮ごと乱切りし、塩茹でする。箸が通るようにならないうちにマッシャーでつぶす。
2. グリーンピースは、沸騰したお湯で5分茹で、水気を切って熱いうちにマッシャーでつぶす。
3. 新玉ねぎは、薄くスライスし、水にさらさず、そのまま置いておく。ハムは、粗みじんにする。
4. 約15分蒸したら出来上がり。
5. 1と2が温かいうちに3と4を加えて混ぜる。粗熱が取れたら、マヨネーズとシーチキンを加えて塩こしょうで味を整える。

新じゃがのチーズマヨ焼き

(材料) 2人分

塩分相当量: 1.5g/人

新じゃが(メークイーン): 3個(300g)

マヨネーズ: 大さじ3

ピザ用チーズ: 適量

ケチャップ: お好みの量

粗挽きこしょう: 少々

(作り方)

1. 新じゃがは、皮のまま5~7mmの厚さの輪切りにし、水にさらす。
2. オーブンを200℃に予熱する。
3. 新じゃがの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
4. 新じゃがの上に、マヨネーズをぬり、チーズをのせて粗挽きこしょうをふる。お好みでケチャップもぬってもよい。
5. 予熱が終わったオーブンで15分程焼く。

