



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



そら豆とベビーホタテをからめちゃった♪

塩分相当量：0.9g/人

(材料) 2人分

- そら豆： 10本位
- ベビーホタテ： 100g
- 玉ねぎ： 小1個(130g)
- にんにく： 1/2片(みじん切り)
- 生姜： 大さじ1(みじん切り)
- めんつゆ(2倍濃縮)： 大さじ1
- 米油： 小さじ1

} A

(作り方)

1. そら豆はさやから取り出し、沸騰したお湯で5分程茹でてザルにあげ、薄皮をむく。
2. フライパンに米油をひいて、ホタテとスライスした玉ねぎを炒め、Aを入れてからめて出来上がり。

レンジで簡単新玉ねぎレシピ

①トロ甘まるごと新玉

塩分相当量：2.5g/人



(材料) 2人分

- 新玉ねぎ： 大1個(400g)
- めんつゆ(2倍濃縮)： 大さじ2
- マヨネーズ： 適量
- かつお節： 適量

(作り方)

1. 新玉ねぎの天地をカットし、皮があればむく。
2. 新玉ねぎ自体をしっかりラップでくるみ、耐熱皿にのせる。
3. 電子レンジ600w8分程加熱する。
4. ラップをはがし、めんつゆ、マヨネーズをかけ、かつお節をふりかける。

※新玉ねぎの大きさによって加熱時間をかえてください。

②新玉ねぎのコンソメ蒸し

塩分相当量：0.8g/人



(材料) 2人分

- 新玉ねぎ： 大1個(400g)
- コンソメ顆粒： 小さじ1
- マヨネーズ： 適量
- ブラックペッパー： 適量

(作り方)

1. 新玉ねぎの天地をカットし、皮があればむく。
2. 底の方に8カ所切り込みを入れる。
3. 耐熱容器に切り込みを入れた方を上に向けて置き、コンソメをふりかける。
4. ラップをはがし、めんつゆ、マヨネーズをかけ、かつお節をふりかける。