



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



鶏肉のトマト煮井

(材料) 2人分

塩分相当量: 3.4g/人

鶏もも肉: 1枚(200g)
玉ねぎ: 1/2個
トマト(中くらい): 2個
塩麴: 大さじ1

にんにく: 1かけ
オリーブオイル: 小さじ2
しょう油: 大さじ1/2
砂糖: 小さじ1/2
ごはん: 適量

(作り方)

1. 鶏肉を一口大のサイズに切って塩麴につけて30分程度おいておく。とまとは、湯むきをする。
2. オリーブオイルでスライスしたにんにくを炒め、香りが出たら取り出し、鶏肉を入れて強火で炒める。焼き色が付いたら玉ねぎを加えて炒め、にんにくを戻す。
3. トマトを加え、しょうゆ、砂糖で味を調え弱火で煮込む。
4. ごはんに3をのせ、パセリをかけて出来上がり。

ミニトマトの黒ごまあえ

(材料) 2人分

塩分相当量: 0.5g/人

ミニトマト: 150g
 黒すりごま: 大さじ2
 しょうゆ: 小さじ1
 ヨーグルト(加糖): 大さじ1

} A

(作り方)

1. ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。
2. Aを混ぜ合わせ、ミニトマトを加えてあえる。



いんげんのナムル

(材料) 2人分

塩分相当量: 2.0g/人

いんげん: 100g
 青ねぎ: 5cm程度
 にんにく: 1/2片
 ごま油: 大さじ1/2

塩: 小さじ1/4
 砂糖: 小さじ1
 しょう油: 大さじ1
 こしょう: 少々

(作り方)

1. いんげんのヘタをとり、軽くたたいて割れ目を入れる。
2. 耐熱ボウルにいんげんを入れ、ラップをかけて600Wで2分程度加熱する。キッチンペーパー等で水気をふき取っておく。
3. にんにくをごま油で炒め、火を止めて砂糖、しょう油、塩、こしょうを加えてタレを作る。
4. 2に3をからめて出来上がり。

