



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



きゅうりのポテサラボート

(材料) 2人分

きゅうり: 2本
 じゃがいも: 100~150g
 マヨネーズ: 大さじ1/2
 梅の実ひじき: 大さじ1
 塩こしょう: 少々



※梅の実ひじき
 店舗にて販売中

1. じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
2. ゆであがったじゃがいもをマッシャーで熱いうちにつぶし、マヨネーズ、梅の実ひじき、塩こしょうをして混ぜる。
3. きゅうりを縦半分に切り、さらにそれを縦半分に切る。(1/4等分にする) 中身をスプーンでくりぬく。
4. 2で作ったポテトサラダをきゅうりにのせたら完成。

ズッキーニと豚ミンチの春巻カレー風味

(材料) 2人分

塩分相当量: 0.5g/人

ズッキーニ: 1本(160g)
 豚ミンチ: 150g
 春巻の皮: 4枚
 カレー粉: 大さじ1/2
 しょう油: 小さじ1
 塩こしょう: 少々
 オリーブオイル: 大さじ1



(作り方)

1. ズッキーニを12~13cmの長さに切って、それを5mmくらいの幅に縦に切る。余った部分は粗みじんに切っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、ズッキーニを焼いてお皿にとっておく。
3. 豚ミンチを炒め、粗みじんに切ったズッキーニを入れ、塩こしょう、カレー粉、しょう油を入れる。
4. 春巻の皮に焼いたズッキーニをのせて、その上にミンチをのせて巻いたら油で揚げろ。きつね色にあらったら、食べやすい大きさに切って出来上がり。