



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



かぼちゃボール

(材料) 2人分

- かぼちゃ: 400g程度
- カレー粉: 大さじ1
- マヨネーズ: 大さじ2
- 塩: ひとつまみ
- 小麦粉: 適量
- 卵: 1個
- パン粉: 適量

(作り方)

- かぼちゃを皮ごと一口大に切り、電子レンジ600wで約4分加熱する。
- ボウルの中にかぼちゃを入れ、つぶが残るくらい粗めにつぶし、マヨネーズ、カレー粉、塩を入れて混ぜ、ラップに包んで丸める。
※ラップに小麦粉をまぶしてかぼちゃを丸めると、くっつきにくい。
- 2に、卵、パン粉をつけて丸くととのえ、180℃の油で衣がキツネ色になるまで揚げる。

にんにくと鶏肉の甘酢

(材料) 2人分

- | | |
|------------|--------------|
| 鶏肉: 350g | らっきょう酢: 50cc |
| にんにく: 1玉 | 砂糖: 大さじ2 |
| 片栗粉: 大さじ3 | しょう油: 大さじ1 |
| しょう油: 大さじ2 | いりごま: 大さじ1 |
| 酒: 大さじ1 | |
| サラダ油: 適量 | |



(作り方)

- 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味を付ける。
- 1を袋に入れ、片栗粉を入れてふっておく。
- にんにくの皮をむく。
- サラダ油を180℃に熱し、にんにくを素揚げする。次に2を揚げ、から揚げを作る。
- フライパンに、らっきょう酢を温め、泡が出てきたら、砂糖、しょう油を入れ、から揚げ、素揚げしたにんにくを入れてからめる。最後に、いりごまを混ぜて出来上がり。