



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



豚しゃぶとオクラのピリ辛あえ

(材料) 2人分

豚ロース薄切り肉: 200g

オクラ: 10本

しょうゆ: 大さじ2

ごま油: 大さじ1

豆板醤: 小さじ1/4

にんにく: 1片(すりおろし)

しょうが: 5g(すりおろし)

砂糖: 大さじ1

} A

(作り方)

1. オクラはよく洗い、沸騰したお湯でさっと茹でる。茹であがったら冷ましてヘタを落とし、半分に切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、オクラを漬け込む。
3. 豚肉を沸騰したお湯で茹で、火が通ったら水気を切り、少し冷ましてから適当な大きさに切り、2に漬け込んで出来上がり。

きのこと豆苗の炒め物

(材料) 4人分

エリンギ: 1パック

しいたけ: 5~6個

しめじ: 1袋(200g)

豆苗: 1袋

塩こしょう: 少々

しょうゆ: 小さじ1

柚子胡椒: 小さじ1/2 } A



(作り方)

1. エリンギは長ければ半分に切り、手でさく。しいたけとしめじは石づきを取り、しいたけは薄切りに、しめじはほぐしておく。
2. 豆苗は、根本をきり、半分に切る。
3. フライパンに油をひき、エリンギ、しいたけ、しめじを炒め、塩こしょうをして、豆苗を加え少し炒めてAを入れてさっと混ぜ合わせで出来上がり。

えのきとしめじの酢みそでスッキリ和え

(材料) 2人分

えのきとしめじ: 合計200g

小松菜: 60g

しょう油: 小さじ1

みそ: 大さじ1

生姜(すりおろし): 小さじ1

らっきょう酢: 大さじ1と1/2

砂糖: 小さじ1

} A



(作り方)

1. えのきとしめじをほぐして水切りをする。(キッチンペーパーで包んでぎゅっと押すと水気が出る。)
2. 小松菜を茎と葉に分けて切り、塩茹でする。茹でる際は、火が通りにくい茎から入れる。茹であがったら水気をしぼり、3cm程度に切る。
3. フライパンに1のえのきとしめじを乾煎りし、小松菜を入れて炒め、Aを加えて出来上がり。