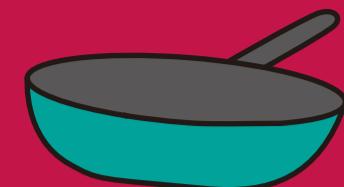


# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### ほうれん草のクリームスープ

(材 料) 4人分

ほうれん草: 1把(200g) ブールマニエ: 20g ※  
玉ねぎ: 中1/2個(50g) (バターに同量の小麦粉を練り  
水: 400cc 合わせたもの)  
牛乳: 400cc 【※作り方】バター50g、小麦粉  
バター: 10g 50gをビニール袋で練り合わせ  
チキンコンソメ: 1個 棒状に伸ばし、冷蔵庫で冷やす。  
塩こしょう: 適量 固まつたら10等分にしてラップに  
包み冷凍庫で保存。

#### (作り方)

1. ほうれん草は塩を少々加えた熱湯で柔らかく茹で、水にさらしペーパーで水気を切ったあと、みじん切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、薄切りにした玉ねぎを入れ、しなり透き通るまで炒める。
3. 2に水とチキンコンソメを加え、1を入れ、弱火で15分煮る。
4. 火を止め、粗熱が取れたらミキサーにかけ、再度鍋に戻し、牛乳を加え、ブールマニエを煮汁で伸ばし、とろみをつける。
5. ひと煮たちしたら、塩こしょうで味を調える。

※ブールマニエは、シチュー等、とろみをつけたい場合に使えます。

### ほうれん草ときのこのゆず和え

(材 料) 4人分

ほうれん草: 1把(200g)  
しめじ: 100g  
えのき茸: 100g  
ゆずの絞り汁: 大さじ1  
淡口しょうゆ、みりん、だし汁: 各大さじ2

#### (作り方)

1. 鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、ほうれん草をさっとゆで、冷水にとる。水気を絞って3~4cmの長さに切る。
2. 小房に分けたしめじと、食べやすい大きさに切ったえのき茸もさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼる。
3. ボウルにゆずの絞り汁、淡口しょうゆ、みりん、だし汁を混ぜ、1と2を和える。



※ゆずの代わりに、かぼすやレモンなど柑橘類を使用してもOK!