



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



大根とツナの煮物

(材料) 2人分

大根: 400~500g

ツナ: 1缶

しょう油: 大さじ2

みりん: 大さじ1/2

砂糖: 大さじ1/2

(作り方)

1. 大根の皮をむき、5mm程度の厚さの半月切りにする。
2. フライパンに調味料を入れ、大根も入れる。
3. アルミホイルで落とし蓋をして、中火で大根が半透明になるまで煮る。
4. 大根に火が通ったら、ツナを入れ混ぜる。少し煮立たせて全体になじんだら完成。

大根、人参の即席漬け

(材料) 4人分

大根: 300g

人参: 80g

塩: 少々

ゴマ油: 大さじ1

らっきょう酢: 大さじ4

しょう油: 小さじ2

} A



(作り方)

1. 大根、人参は長さ4cm程度の拍子切りにし、塩少々ふり、重しをのせる。
2. しんなりしたら、洗って塩を落とし、水気をしっかりとる。
3. Aをフライパンで軽く火を通し、熱いうちに大根と人参にかけ、1~2時間常温で漬けたら出来上がり。