



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



ブロッコリー肉団子の甘酢あん

(材 料) 4人分

ブロッコリー: 1株
合挽肉: 200g
玉ねぎ: 1/2個(100g)
卵: 1個
らっきょう酢: 大さじ3
しょう油: 大さじ1
みりん: 大さじ2

水溶き片栗粉: 大さじ1
小麦粉: 大さじ1
塩こしょう: 適量

※らっきょう酢が無い時は
酢大さじ3、塩小さじ1、砂糖
大さじ2でOK!

(作り方)

1. 玉ねぎは、みじん切にして、きつね色になるまで炒める。
2. 溶き卵、挽肉、炒めた玉ねぎと塩こしょうを加え粘りが出るまでこねる。
3. ブロッコリーは、しいたけみたいな大きさに分割する。
4. ブロッコリーは洗って余分な水分をペーパー等で拭き取り、内側に小麦粉をふりかける。
5. ブロッコリーの隙間の空気を押し出すように2を押し込む。
6. 油をひかずに、よく温めたフライパンで肉側を下にして中火でコロコロ転がしながら焼き、表面が色づいてきたら蓋をして蒸し焼きにする。
7. 6に、らっきょう酢、しょう油、みりんを入れ、肉とからませる。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

ブロッコリーの南蛮漬け

(材 料) 2人分

ブロッコリー: 1株
玉ねぎ(スライス): 1/8個(30g)
塩: ひとつまみ ごま油: 大さじ2
らっきょう酢: 50cc しょう油: 大さじ2

(作り方)

1. ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。茎は食べやすい長さに切り、薄くスライスする。
2. 鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、ブロッコリーを2〜3分茹でる。茹であがったらザルに取り、水気を切っておく。
3. 小鍋に、ごま油と赤唐辛子を入れ軽く温める。火を消し、らっきょう酢、しょう油を加える。
4. ボウルかバット等にブロッコリーと玉ねぎと3を入れ、しばらく漬け込んだら出来上がり。

