



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



白菜とシーチキンのちゃちゃっと煮

(材料) 2人分

白菜: 1/4個(450g)

ツナ: 1缶

しょう油: 大さじ1

こしょう: 少々

ゆずの皮: 少々

(作り方)

1. 白菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に白菜とツナ(オイルごと)、しょう油を入れて中火で煮る。
3. 白菜から水分が出て、しんなりしてきたら弱火にし、こしょうを入れ全体を混ぜる。
4. 水分が半分くらいに減ってきたら火を止め、削ったゆずの皮を入れる。
5. しばらく置いて味をしみ込ませて出来上がり。

白菜と豚肉の塩こんぶ炒め

(材料) 4人分

白菜: 1/4個(450g) 豚肉(こま切れ): 200g

にんにく: 1片 塩こんぶ: 10g~15g

酒: 小さじ1 こめ油: 大さじ1

(作り方)

1. こめ油で、にんにくのみじん切りを炒め、さらに豚肉も炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、白菜を炒め、塩こんぶと酒を加えて出来上がり。



大根と鶏肉のチキンスープ煮

(材料) 4人分

大根: 1本(1kg)

鶏肉: 300g

こめ油: 大さじ1

砂糖: 大さじ2

チキンスープの素(固形): 2個

しょう油: 小さじ2

みりん: 大さじ2

(作り方)

1. フライパンで鶏肉を一口大にカットして、こめ油で炒める。
2. 大根は2~3cm幅の半月切りにし、下茹でする。
3. 1に2の大根と水800ccとチキンスープの素を入れて煮こみ、沸騰したら砂糖、しょう油、みりんを入れて15分位煮たら出来上がり。