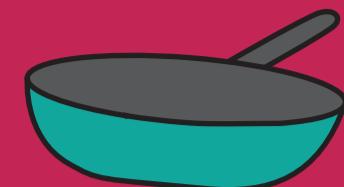


博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



かつお菜と豚肉のこんにゃく巻き

(材 料) 2人分

かつお菜:	2枚	酒:	大さじ1
こんにゃく:	1/4枚	しょう油:	大さじ2
人参:	1/4本	砂糖:	大さじ1
豚薄切り肉:	8枚	生姜すりおろし:	小さじ1
油:	小さじ1		A

(作り方)

1. こんにゃくと人参を下茹でし、かつお菜の横幅に合わせて長方形に切る。
2. かつお菜をさっと茹で、水気を絞る。茎は固いので、横に切り込みを数カ所入れる。
3. 豚肉をかつお菜と同じ大きさになるように縦に4枚並べ、その上にかつお菜をのせる。
4. 3の上に1のこんにゃくと人参を手前にのせてくるくる巻く。
5. フライパンに油をひいて、中火でじっくり焼いて肉に焼き色がついたら、蓋をして5分程度弱火で蒸し焼きにする。蓋をとり、Aを入れてからめて出来上がり。

かつお菜のにんにく炒め

(材 料) 2人分

かつお菜:	2枚
にんにく:	1片
赤唐辛子:	1/2本
オリーブオイル:	大さじ1
水:	100cc
塩・こしょう:	適量
しょう油:	小さじ1



(作り方)

1. かつお菜は縦半分にきり、3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ弱火にかけ、にんにくと赤唐辛子を入れ香りをオイルに移す。
3. 中火にして、かつお菜の芯の部分を先に入れ炒め、次に葉の部分を入れて炒めたら水を加え全体をよく混ぜる。
4. 水分がなくなったら、塩・こしょうとしょう油で味を調える。