



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 | } A |
| 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 | | |

(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し、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。