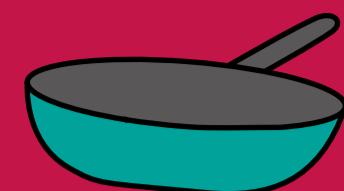


# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### あったか人参ポタージュスープ

(材 料) 2人分

人参: 1本	水: 200cc
玉ねぎ: 1個	牛乳: 200cc
固体スープ: 1個	塩こしょう: 少々
バター: 大さじ2	

- (作り方) 1. 人参を厚さ3~4mmの半月切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。  
 2. 鍋にバターを入れて、人参、玉ねぎがしんなりするまで炒める。  
 3. 水、固体スープの素を入れて10分位煮込む。  
 4. 火を止めて粗熱が取れたら、ミキサーにかけて再び鍋に戻して牛乳を加えて弱火で2分煮込む。塩こしょうで味を整えたらできあがり。

### 人参マリネ

(材 料) 4人分

人参: 2本	らっきょう酢: 大さじ3
ぶどうのオイル: 大さじ1/2	柚子の皮: 1/2個分

- (作り方) 1. 人参は皮をむき、5cm程度の長さで千切りする。  
 2. 保存容器に人参とらっきょう酢、ぶどうのオイル、千切りした柚子の皮を入れて冷蔵庫で冷やして完成。



### 大根カレー

(材 料) 2皿分

大根: 200g	ベーコン: 30g	玉ねぎ: 100g
生姜: 1かけ	ローリエ: 1枚	ツナ缶: 1缶
にんにく: 1片	水: 200cc	サラダ油: 大さじ1
チキンコンソメ: 1個		市販のカレールウ: 2かけ

(作り方)

1. 大根は1cm角のサイコロ状に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りした玉ねぎ、生姜、にんにくを加え、しんなりするまで炒める。
3. 大根、ベーコンを加え、大根が少し半透明になるまで炒め、水を加えて強火にし、ローリエ、チキンコンソメを入れて煮る。
4. 煮立ってきたらアクを取り、蓋をして弱火で20分煮る。
5. 火を止め、ツナ缶、カレールウを加え、焦げ付かないように途中で混ぜながら、弱火で10分煮る。