



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
 固形スープ: 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、固形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。