



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



菜の花の豚バラ巻き

(材料) 3~4人分

菜の花: 1袋

豚バラ肉: 200g

プロセスチーズ: 4個

一味: 適量

塩こしょう: 適量

(作り方)

1. 菜の花を豚バラから少しはみでる程度の長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、ひとつまみの塩を入れて、菜の花を5秒程度さっと湯にくぐらせ、氷水につけて水気をしっかりとる。
3. プロセスチーズは、菜の花と同じ幅になるように1個を4等分にしておく。
4. 豚バラの片側に一味を少々ふりかけ、そこに菜の花とチーズをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめて全体に塩こしょうをする。
5. フライパンに油を引かず、4を並べ中火にかける。お肉全体に火が通るまで転がしながら焼いたら出来上がり。

カリフラワーのマヨ炒め

(材料) 2人分

カリフラワー: 1株(300~400g)

マヨネーズ: 大さじ3

(作り方)

1. カリフラワーを小房にわけ、洗って水気を切る。
2. フライパンにマヨネーズを入れ、カリフラワーを中火で5分程度炒めて出来上がり。

※茎が半透明になったらOK!

