



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



カブのクリーム煮

(材料) 4人分

カブ: 中位の大きさ3~4個(500~600g)

ベーコン: 50g

コンソメ: 1個 塩こしょう: 適量

<ホワイトソース>

牛乳: 200cc

小麦粉: 大さじ3

バター: 大さじ2(やわらかくしておく)

(作り方)

1. カブは皮をむいて12等分のくし形に、ベーコンはたべやすい大きさに切る。
2. 鍋にホワイトソースの材料を全て入れて混ぜ、火をかけて3分程混ぜてソースを作る。
3. フライパンにベーコンを入れて火にかけ、ベーコンの油が出てきたらカブを炒め、水200ccとコンソメを加えてカブがやわらかくなるまで煮る。
4. 2のホワイトソースを加えて、塩こしょうで味を調える。

※お好みでカブの葉を3~4cm位の幅に切り、塩ゆでして水気をきったものを加えると彩りがGOOD!

春菊とささ身のスープ

(材料) 2人分

春菊: 1束

鶏ささ身: 1切れ

チキンコンソメ: 1/2個

うすくちしょう油: 大さじ1

しょうが(すりおろし): 小さじ1

水: 300cc

} A



(作り方)

1. 春菊を5cm位の長さに切る。
2. ささ身は、すじを取り斜めに1cm幅に切る。
3. Aを鍋に入れて煮立ったら、ささ身を入れる。ささ身に火が通ったら、春菊を入れてひと煮たちしたら出来上がり。

※春菊は火を通しすぎないように注意。短時間の加熱でOK!