



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



春キャベツのチャーハン

(材料) 2人分

ごはん: お茶碗2杯(400g)

春キャベツ: 100g

玉ねぎ: 50g

ベーコン: 3枚

卵: 2個

塩こしょう: 適量

中華だし: 小さじ1/2 こめ油: 大さじ1

(作り方)

1. 春キャベツは手で適当な大きさにちぎり、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは5mm幅程度に切る。
2. 温かいごはん、溶き卵を混ぜ合わせ、中華だし、塩こしょうを入れる。
3. フライパンにこめ油を入れ、玉ねぎ、ベーコン、春キャベツを炒め、塩こしょうをする。軽く火が通ったら、いったん器に取り出しておく。
4. 同じフライパンに卵ごはんを投入してフライ返しで軽く押さえ、焼き色が付いたら裏返す。また、フライ返しで軽く押さえ、3を入れて炒め合わせる。
5. 全体に火が通り、ごはんがパラパラになったら出来上がり。

春キャベツと新玉ねぎとソーセージのマヨネーズ炒め

(材料) 2人分

春キャベツ: 200g

新玉ねぎ: 200g

ソーセージ: 80g

塩こしょう: 少々

マヨネーズ: 大さじ2

(作り方)

1. 春キャベツをひと口大に手でちぎり、新玉ねぎは細めのくし型切り、ソーセージは斜めに4等分に切る。
2. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、火にかけてソーセージを入れて炒め、火が通ったら新玉ねぎとキャベツを加え、さっと炒める。残りのマヨネーズと塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

※ソーセージの代わりにベーコンでもよい。

