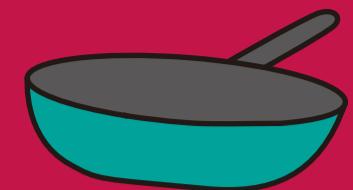


博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



アスパラのさっぱり和え

(材 料) 4人分

アスパラ: 5~6本
新たまねぎ: 150g
鶏ささみ: 1本
卵: 1個
らっきょう酢: 大さじ2
味噌: 大さじ1

(作り方)

1. 鶏ささみを電子レンジ600Wで2分程加熱し、ほぐしておく。
2. アスパラは、根本1cmを切り落とし、下の方の皮の堅い部分を薄くむき、2cm幅に切る。
電子レンジ600Wで1分半程度加熱する。
3. 新たまねぎはスライスする。
4. フライパンで大きめの炒り卵を作る。
5. らっきょう酢に味噌を加え、味噌が溶けるまで混ぜ合わせる。
6. ボウルに具材を入れ、軽く混ぜ合わせて5を入れ、味をなじませたら出来上がり。

丸ごとたまねぎスープ

(材 料) 4人分

新玉ねぎ(葉付き): 2個
とまと: 1個
ベーコン: 2枚
鶏がらスープの素: 大さじ1
水: 800cc



(作り方)

1. 新玉ねぎは、根の部分を切り、とまとはヘタを取る。ベーコンは8等分に切る。
2. 炊飯器に全ての材料を入れ、炊飯スイッチを押す。
3. 器に新玉ねぎ、とまと、ベーコンを汁ごと盛り、葉の部分を細かく刻んでちらして出来上がり。