



博多じょうもんさん

今月のおすすすめレシピ



ほうれん草のベーコンサラダ

(材料) 4人分

ほうれん草: 1束

ベーコン: 2~3枚

しめじ: 1/2袋

えのき: 1/2袋

} お好みのキノコで

ぶどうのオイル又はオリーブオイル: 大さじ2

Aコープらっきょ酢: 大さじ2

濃口しょう油: 大さじ1

薄口しょう油: 大さじ1



(作り方)

- ほうれん草は水にさらし、水気を切った後2~3cm幅に切る。キノコも同じ幅に切る。
 - ベーコンを食べやすい大きさに切り、オイルでベーコンとキノコを炒める。
 - 1と2及び★の調味料を混ぜ合わせて出来上がり。
- ※混ぜるときは、もみこむようにすると良い。

にんじんピラフ

(材料) 4人分

米: 2合

にんじん: 1本(120~130g)

玉ねぎ: 1/2個(100g)

ベーコン: 30g

コンソメ: 1個

塩: 少々

砂糖: 小さじ1

バターorマーガリン: 大さじ1(15g)

(作り方)

- 米は洗って、ザルにあげておく。
にんじんはすりおろして、汁気は絞って別の容器にとっておく。
玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cmくらいに切る。
- 炊飯器に米、にんじんのすりおろし汁と水を合わせて2目盛りめまで入れ、おろしにんじん、ベーコン、玉ねぎ、バター、コンソメ、砂糖、塩少々入れ普通に炊く。(この時バターとコンソメは細かく刻んでパラパラっと全体にふりかける。)炊き上がったたら、さっくりと混ぜる。

