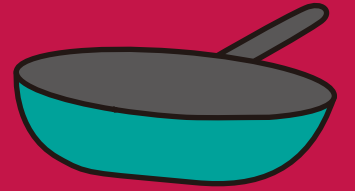


博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



春菊とえのき茸の塩こんぶ炒め

塩分相当量：0.6g/人

(材料) 4人分

春菊：1束

えのき茸：100g

塩こんぶ：15g

ごま油：大さじ1



(作り方)

1. 春菊とえのき茸を3cm位に切っておく。
2. フライパンにごま油をひいて春菊とえのき茸を強火でさっと炒める。
3. 炒めたら火を止めて塩こんぶを混ぜる。

なんじゃこりゃ? 大根

塩分相当量：0.5g/人

(材料) 4人分

大根：1/2本

片栗粉：100g

きな粉：50g

砂糖：50g

塩：ひとつまみ



(作り方)

1. 大根の皮をむき、半分の長さに切る。
 2. 縦1cm幅に切り、ピーラー又はスライサーで薄くスライスする。
 3. ボウルにスライスした大根を入れ、片栗粉をまぶす。1枚1枚がくっつかないでパラパラになればOK!
 4. 鍋にお湯を沸かし、大根をパラパラと入れる。
 5. 3分程茹でて大根が透き通ってきたら氷水にとり、冷やす。
 6. 軽く水気を切って器に盛り、きな粉をかける。(お好みで黒蜜をかけても良い)
- ※片栗粉をしっかりとまぶす! 鍋に入れて沸騰したら中火にする。

長めにゆでると歯ごたえが無くなり、くずもちみたいになるよ!