



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



ほうれん草のクリームスープ

(材料) 4人分

ほうれん草: 1把(200g) ブールマニエ: 20g ※
 玉ねぎ: 中1/2個(50g) (バターに同量の小麦粉を練り
 水: 400cc 合わせたもの)
 牛乳: 400cc 【※作り方】バター50g、小麦粉
 バター: 10g 50gをビニール袋で練り合わせ
 チキンコンソメ: 1個 棒状に伸ばし、冷蔵庫で冷やす。
 塩こしょう: 適量 固まったら10等分にしてラップに
 包み冷凍庫で保存。

(作り方)

1. ほうれん草は塩を少々加えた熱湯で柔らかく茹で、水にさらしペーパーで水気を切ったあと、みじん切りにする。
 2. 鍋にバターを溶かし、薄切りにした玉ねぎを入れ、しんなり透き通るまで炒める。
 3. 2に水とチキンコンソメを加え、1を入れ、弱火で15分煮る。
 4. 火を止め、粗熱が取れたらミキサーにかけ、再度鍋に戻し、牛乳を加え、ブールマニエを煮汁で伸ばし、とろみをつける。
 5. ひと煮たちしたら、塩こしょうで味を調える。
- ※ブールマニエは、シチュー等、とろみをつけたい場合に使えます。

ほうれん草ときのこのゆず和え

(材料) 4人分

ほうれん草: 1把(200g)
 しめじ: 100g
 えのき茸: 100g
 ゆずの絞り汁: 大さじ1
 淡口しょうゆ、みりん、だし汁: 各大さじ2

(作り方)

1. 鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、ほうれん草をさっとゆで、冷水にとる。水気を絞って3~4cmの長さに切る。
 2. 小房に分けたしめじと、食べやすい大きさに切ったえのき茸もさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼる。
 3. ボウルにゆずの絞り汁、淡口しょうゆ、みりん、だし汁を混ぜ、1と2を和える。
- ※ゆずの代わりに、かぼすやレモンなど柑橘類を使用してもOK!

