



# 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。