


4/12 (火) 鶏とたまねぎのガーリック醤油 DON (磯永 由紀さん)

1人分971kcal

(材料1人分)

鶏もも肉…1/2枚
 たまねぎ…1/2個
 にんにく薄切り…1/2かけ
 サラダ油…大さじ2
 塩・こしょう…各少々
 ごはん…1膳分
 A { 濃口醤油…大さじ3
 みりん…大さじ2
 おろしにんにく…1/2個
 B { たまご…1個
 サラダ油…適量
 C { 小ねぎ…少々
 黒こしょう…少々

- ① 鶏肉は一口大に切って、たまねぎは1cm強厚さのくし切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせて、ビニール袋に入れ、①の鶏肉を加えてよく揉み込んで、5分ほど置く。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いて、Bのたまごを割り入れ、軟らかい目玉焼きを作る。
- ④ 別のフライパンに、サラダ油を熱し、薄切りにしたにんにくを入れて香りを出し、②の鶏肉を炒める。
- ⑤ ④の鶏肉に軽く火が入ったら、①のたまねぎを入れて更に炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせて、③の目玉焼きをのせ、小ねぎを散らして、黒こしょうをふる。


 4/13 (水) 春野菜いっぱいのにテリーヌ (ロク・ホンチュウさん)

1人分68kcal

(材料4人分)

春キャベツ…3~4枚
 にんじん…1/2本
 赤・黄パプリカ…各1/4個
 スナップエンドウ…6本
 アスパラガス…4本
 赤・黄ミニトマト…5個
 いんげん…5本
 ヤングコーン…4本
 塩…少々
 A { 水…300ml
 粉ゼラチン…10g
 チョーコーノンオイルゆずドレッシング…大さじ4
 B { プレーンヨーグルト…大さじ4
 砂糖…小さじ1
 オリーブオイル…小さじ1
 黒こしょう…少々

- ① 春キャベツは芯の部分を取り除いて、にんじん・パプリカは細長く切る。アスパラガスは根元の皮をむいて、スナップエンドウ・いんげんは筋を取る。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、さらに沸騰したら、①の春キャベツを入れて、緑が鮮やかになったらザルに上げてしぼる。同じお湯に①のにんじん・スナップエンドウ・いんげん・ヤングコーン・パプリカを硬い順に入れて、柔らかくなり過ぎないようにサッと茹で、ザルに上げておく。
- ③ 別鍋にAの水を入れ、ひと煮立ちしたら粉ゼラチンを入れて、ゆっくり溶かして、ある程度冷めたら、最後にノンオイルゆずドレッシングを入れて、よく混ぜ合わせておく。
- ④ パウンドケーキ型を用意し、ラップを大きめに敷き込み、②の春キャベツの葉を型に沿って入れておく。他の②の野菜と①のミニトマトを隙間がないように敷き詰める。
- ⑤ ③を④に流し込み、春キャベツでふたをしてラップで包み、重石をのせて、冷蔵庫で4時間以上~1晩冷やす。
- ⑥ ボウルにBを混ぜ合わせる。食べる直前に⑤を好きな大きさに切って、器に盛り、⑤のソースをかける。
- * 型にラップを敷いておくと、固まった時に取り出し易くなります。ゼラチン液が熱いままだドレッシングを加えると、酸味が立つので、粗熱を取ってから加えましょう。