

4/19 (火) つくね団子ー焼きたけのこ添えー (YUMIKOさん)

1人分315kcal

(材料2人分)

- 鶏ひき肉…200g
 茹でたけのこ(下の部分)…50g
 長ねぎのみじん切り…1/2本分
 生姜汁…大さじ1
 A { 片栗粉…大さじ1 1/2
 薄口醤油…大さじ2
 塩…少々
 卵白…1個分
 サラダ油…大さじ1
 B { 茹でたけのこ(穂先) 薄切り…4枚
 濃口醤油…大さじ1
 C { 木の芽…適量
 卵黄…1個

- ① たけのこの下の部分は細かいみじん切りにして、長ねぎはみじん切りにする。ポウルに A をよく混ぜ合わせて、2~4等分して棒状に形作る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、①のつくねを置き、中火にかけて、両面にこんがり焼き色がつくまでじっくり火を通す。
- ③ ②のフライパンの空いたところに B のたけのこの穂先部分を並べて焼く。
- ④ ③のつくねが焼き上がったなら、取り出して、残ったたけのこに濃口醤油を回しかけて、サッと絡めたら取り出す。
- ⑤ 器に④のつくねとたけのこを盛り、木の芽をあしらひ、卵黄を二等分して小鉢に入れ添える。

*肉が冷たいうちに白っぽくなるまでしっかり混ぜると、ジューシーなつくねになります。

4/20 (水) 上海炒麺(上海焼きそば) (黄 郁卿さん)

1人分564kcal

(材料1人分)

- 中華麺…1玉
 チャーシュー(焼き豚)…30g
 キャベツ…100g
 たまねぎ…50g
 ゆでたけのこ…20g
 赤ピーマン(パプリカ)…20g
 干し椎茸…1枚
 にんにく(みじん切り)…適量
 サラダ油…大さじ3+大さじ1
 A { オイスターソース…小さじ1
 濃口醤油…小さじ2
 ケチャップ…小さじ1
 ウスターソース…小さじ1
 酒…小さじ2
 こしょう…少々
 鶏ガラスープ…大さじ2
 ごま油…小さじ2

- ① チャーシューは5mm幅に切る。キャベツは7~8mmの千切りにして、たまねぎ、たけのこは薄切りにして、赤ピーマンは縦半分に切って種を取り、5mm幅に切る。干し椎茸は戻して細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、麺をほぐしながら入れて硬めに茹で、サッと水洗いして、水分をよく切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②の麺を入れて強火で鍋を動かしながら、両面パリッと焼いて、焼き上がったなら、キッチンペーパーに取る。
- ④ A を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱してにんにくを香りよく炒め、①を入れて炒め、全体に油が回ったら、③の麺を入れて、サッと火を通し、④の合わせ調味料を回し入れて混ぜ合わせ、強火で全体に絡めて味をなじませ、最後にごま油を加えて、器に盛る。