

5/3 (火) エビと旬野菜のカレー (磯永 由紀さん)

1人分640kcal

(材料2人分)

エビ(大) …8尾
 カレー粉…小さじ1
 塩・こしょう：各適量

アスパラガス…大3本
 パプリカ…1/2個
 たまねぎ…中1個
 生椎茸…小4個
 トマト…小1個

にんにく…1かけ

サラダ油…大さじ2

水…600ml

酒(ウイスキー)…適量

カレールウ(お好みの市販品)…90g

A {
 ウスターソース…大さじ1
 ケチャップ…大さじ1
 濃口醤油…大さじ1
 はちみつ…大さじ1

塩・こしょう…各適量

ごはん…2膳分

- ① エビは殻をむいて、背ワタを取り、片栗粉と酒(分量外)で洗い、水気を取って、カレー粉と塩こしょうで調味する。殻は取っておく。
- ② アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、4~5cm長さに切る。パプリカは1cm幅の細切りにして、たまねぎはくし切りにし、椎茸は半分に切る。トマトはくし切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を加え、にんにくを炒めて、香りが出たら、①のエビの殻を入れて炒める。
- ④ ③の殻の色が変わり、カラッとなってきたら、①のエビの身を加えて、色が変わるまで炒めて、酒を回し入れ、エビの身だけ取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに水を入れて強火にかけ、沸騰したら、弱火にしてだしを取る。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油を熱し、②を加えて炒める。軽く火が通ったら、⑤を濾しながら加えて、④で取り出したエビを戻し入れる。
- ⑦ カレールウは細かく刻む。別のフライパンにカレールウを入れて1分ほど炒めて溶かし、⑥を少しずつ加えてのばし、Aを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧ ごはんを器に盛り、⑦のカレーをかける。

5/4 (水) 臯月天ぷら (YUMIKOさん)

1人分489kcal

(材料2人分)

鯛の切り身…(40g~50g)×4切れ

エビ…4尾

たけのこ…2切れ

新茶…大さじ2~3

薄力粉…1/2カップ

冷水：1/2カップ

溶きたまご(M)：1個分

打ち粉(薄力粉)：適量

塩：適量

- ① エビは尾を残して、殻をむき背わたを取って、筋を切り、尾先を少し切る。たけのこは厚さ7mm程度の半月切りにする。準備した具材は鯛と共に揚げる直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ② すり鉢に新茶を入れて細かく砕き、薄力粉と混ぜ合わせる。冷水と溶きたまごを混ぜ合わせる。
- ③ 大き目のボウルに②の新茶粉と冷水たまごを入れてさっと混ぜ合わせる。この時ダマがあるくらいでよい。
- ④ ①の具材に軽く打ち粉をふり、③の衣に通し、170℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤ 器に天ぷら紙を敷いて、④を盛り付け、塩を添える。