


 5/11 (水) 簡単ガパオライス風 (磯永 由紀さん)

1人分571kcal

(材料2人分)

鶏ひき肉…250g
 たまねぎ…60g
 赤パプリカ…50g

{ 赤唐辛子…1本
 { にんにく…1かけ
 { バジル…6枚

{ チョーコー
 { オリーブオイルドレッシング…大さじ6
 { 砂糖…ひとつまみ
 { 塩・こしょう…各適量

サラダ油…大さじ2

{ たまご…1個
 { サラダ油…適量

(飾り用)

{ バジル…適量
 { ライム…適量

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにして、パプリカは粗みじん切りにし、バジルは細かく刻んで、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、①のにんにくと赤唐辛子を入れて香りが出るくらい炒め、鶏肉を入れて白っぽくパラパラになってきたら、たまねぎとパプリカを入れて水分を飛ばしながら炒める。
- ③ ②のフライパンにドレッシングと砂糖を加えて、さらに水分を飛ばすように炒め、①のバジルを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまごを割り入れてとろとろの目玉焼きを作る。
- ⑤ 器に③を盛って、④の目玉焼きをのせ、バジルとくし切りにしたライムを飾る。

5/12 (木) 厚揚げのチーズ焼き 夏野菜トマトソース (今道 康弘さん) 1人分438kcal

(材料2人分)

{ 厚揚げ…200g
 { パルメザンチーズ…適量

パプリカ…40g
 ズッキーニ…40g
 たまねぎ…40g
 にんにく…1かけ

赤唐辛子…1/2本

{ トマトソース(市販)…200g
 { ケチャップ…30g

E.V.オリーブオイル…30ml

{ バジルの葉…5枚
 { パルメザンチーズ…20g

- ① 厚揚げは4等分する。パプリカ・ズッキーニ・たまねぎは2cmの乱切りにして、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにパルメザンチーズをふりかけて、少し溶けたところに、①厚揚げを静かに置いて、弱火でゆっくり焼く。(この時、チーズが厚揚げに貼りつくまで触らないようにする。)
- ③ ②のチーズが固まりパリパリになったら裏返して焼く。
- ④ ソースを作る。鍋にオリーブオイルと赤唐辛子を入れて熱し、①のパプリカ・ズッキーニ・たまねぎを入れて炒め、途中でにんにくを加えて炒め、トマトソースとケチャップを加え、野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④の鍋にバジルの葉4枚とチーズを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、バジルの葉1枚を飾る。