



6/14 (火) 揚げイサキのさっぱりソース (植田 美代子さん)

1人分193kcal

(材料2人分)

- 長崎産イサキ…1尾
- 塩…少々
- 小麦粉…小さじ2弱
- 大根…100g
- 大葉…2枚
- オクラ…4本
- 山芋…50g
- だし汁(水)…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 濃口醤油…大さじ1
- オレンジの搾り汁…大さじ1

- ① イサキは皮付きのまま三枚おろしにして、塩をふり10分置いて、半分に切る。
- ② ①の表面の水分をふき取り、小麦粉を全体にふって180℃の油でカラリとなるまで揚げる。
- ③ 大根はすりおろして、ザルにのせ自然に水を切る。大葉はみじん切りにして大根おろしに混ぜ合わせる。オクラは硬い部分を削り、塩をふって板ずりし茹でる。山芋は4cm長さの千切りにする。
- ④ フライパン A を入れてひと煮立ちし、粗熱を取って、オレンジの搾り汁を加える。
- ⑤ ②のイサキを器に盛り、③のオクラと山芋を添えて、大根おろしをイサキの上のにのせ、④のソースをイサキにかける。

6/15 (水) カリカリ豚の梅ドレッシングサラダ (磯永 由紀さん)

1人分341kcal

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉…4枚
- 強力粉…適量
- 塩・こしょう…各少々
- サラダ油…大さじ1
- レタス…70g
- たまねぎ…60g
- ミニトマト…5個
- パプリカ…20g
- アスパラガス…2本
- <梅ドレッシング>
 - 梅干し(低塩)…20g
 - 大葉…2枚
 - 酢…大さじ2
 - みりん…大さじ1
 - 濃口醤油…大さじ1/2
 - サラダ油…大さじ1
 - すりごま…小さじ1
 - だし…大さじ3
 - 砂糖…少々
 - 塩・こしょう…各適量

- ① 豚肉は半分に切って、軽く塩・こしょうをふり、強力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、①の豚肉を入れカリッとなるまで焼く。
- ③ レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、たまねぎは薄切りにして水にさらす。ミニトマトは半分に切って、パプリカは細切りにし、アスパラガスは半分に切って茹でる。
- ④ 大葉はみじん切りにして、梅干しは種を取って実をたく。ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に③を盛り、②のカリカリに焼いた豚肉をのせ、④のドレッシングをかける。