

6/21 (火) 炊飯器で作る

ハイナンジーファン

海南鶏飯 (ロク・ホンチュウさん)

1人分741kcal

(材料2人分)

鶏もも肉…250g~300g

 { 鶏皮…50g
 ごま油…大さじ1

長ねぎ…50g

生姜…30g

にんにく…30g

創味シャンタン やわらかタイプ…1.6cm(10g)

米…2合(炊きやすい分量)

水…炊飯釜の2合の線よりやや少なめ

(付け合せ)

きゅうりの斜め薄切り…8枚

トマトのくし切り…2切れ

- ① 鶏肉は半分に切って、厚みのある部分にフォークで穴を開けておく。長ねぎは3cm長さにぶつ切りにして、生姜は薄切りにし、にんにくは5等分する。
- ② フライパンを熱し、ごま油と鶏皮を入れて、中火で鶏皮から油がたくさん出てくるまでゆっくりと揚げ焼きにし、鶏皮がきつね色になったら取り出して、冷めたら、小さく刻んでおく。
- ③ ②のフライパンに①の長ねぎ・生姜・にんにくを入れて、香りが出るまで揚げ焼きにし、「創味シャンタンやわらかタイプ」を加えて混ぜ合わせたら火を止める。
- ④ 米を研いで、炊飯釜に移し、普段よりやや少なめの水にセットして、③を加えて混ぜる。米の上に①の鶏肉を皮目を上にしてのせ、普通に炊く。
- ⑤ ④が炊き上がったたら、鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。長ねぎ・生姜・にんにくも取り出して、ご飯をサックリと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤のごはんを型抜きして置き、⑤の鶏肉を並べ、②の鶏皮をふりかけて、付け合せにきゅうり・トマトを添える。



6/22 (水) 豆腐とろろステーキ (YUMIKOさん)

1人分487kcal

(材料2人分)

 { 豆腐…1丁
 塩・こしょう…各少々
 小麦粉…適量

バター…20g

 A { 長芋…400g
 チョーコー減塩醤油…大さじ2
 みりん…小さじ1
 粉かつお…大さじ1
 (又は顆粒かつおだし…少々)
 たまご…1個

(仕上げ)

チョーコー減塩醤油…大さじ2

 B { 花かつお…適量
 刻みのり…適量
 紅生姜…適量
 小ねぎ…適量

- ① 豆腐は4等分して軽く水切りする。長芋は皮をむいてすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 焼く直前に、①の豆腐の水気を拭いて、両面に塩・こしょうをして、小麦粉を軽くつけ、余分な粉は落とす。
- ④ フライパンにバターを熱し、③の豆腐を両面香ばしく焼く。
- ⑤ ④のフライパンに②を流し入れて、中火で表面が沸々してくるまで焼き、最後に減塩醤油を回し入れて香りを立たせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、Bを散らす。