

6/28 (火) たっぷり野菜の麦ピラフ (今道 康弘さん)

1人分367kcal

(材料2人分)

押し麦(乾) … 50g
 きゅうり(種を取って) … 50g
 赤・黄パプリカ…各25g
 スライスベーコン…50g
 オクラ…50g
 EXバージンオリーブオイル…20g
 塩…適量

(ソース)

A { 和からし…10g
 かけぼん…20ml
 EXバージンオリーブオイル…10g

- ① 押し麦は 15 分塩茹でし、表面のぬめりを取るために洗っておく。
- ② きゅうりは種を除いて 5 mm角に切り、パプリカ・ベーコンは 5 mm角に切る。オクラは塩ゆでして、氷水で色止めし5mm角に切る。
- ③ Aはドレッシングを作る要領で混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに EX バージンオリーブオイルを熱し、②のベーコンをカリカリに揚げ炒めする。
- ⑤ ④のフライパンに②のきゅうり・パプリカを加えて軽く炒め、①の押し麦と③のソースを加えてサッと炒め、味をみて塩で調整する。
- ⑥ ⑤のフライパンに②のオクラを加え、粘りが出るようによく混ぜ合わせて、器に盛る。

シェンツァイツァオールース

6/29 (水) 咸菜炒肉糸～高菜と豚肉の炒め物～ (黄 郁卿さん)

1人分529kcal

(材料2人分)

高菜漬け…150g
 ザーサイ…50g
 豚バラ薄切り肉…100g
 A { たまご…適量
 薄口醤油…小さじ1
 酒…小さじ1
 こしょう…少々
 片栗粉…大さじ1
 枝豆…適量
 長ねぎ・生姜…各適量
 赤唐辛子…1本
 サラダ油…小さじ1+大さじ1

(合わせ調味料)

B { 濃口醤油…小さじ2～
 砂糖…大さじ1/2
 酒…大さじ2
 酢…小さじ2
 旨味調味料…少々

(仕上げ)

ごま油…小さじ2
 切りごま…適量

- ① 豚肉は細切りにして、A をもみこんで下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ② 高菜漬けは水洗いして、3～4cm幅に切って小口から細切りにし、水気を切っておく。ザーサイは薄切りにして水に放し塩抜きして、細切りにする。長ねぎ・生姜はみじん切りにして、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。枝豆は塩茹でして、殻と薄皮を取っておく。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ④ 中華鍋にサラダ油小さじ1を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒めて取出しておく。
- ⑤ ④の中華鍋にサラダ油大さじ1を足して、②の長ねぎ・生姜・赤唐辛子を香り良く炒め、②の高菜漬け・ザーサイ・枝豆を入れて炒め、全体に油が回ったら、④の豚肉を戻し、③の合わせ調味料で味をつけ、ごま油を回しかけて、火を止め、切りごまを混ぜ合わせて、器に盛る。