

## 7/12 (火) ところてん冷製パスタ (今道 康弘さん)

1人分370kcal

(材料2人分)

ところてん…200g  
 豚ひき肉…200g  
 赤・黄パプリカ…各20g  
 なす…10g  
 オクラ…10g  
 しめじ…30g

A {  
 ごまドレッシング…50g  
 濃口醤油…10g  
 砂糖…10g程度  
 塩…適量

リンゴ酢…10g

(トッピング)

温泉たまご…2個

- ① ところてんは水切りしておく。パプリカとなすは5mm角に切る。オクラは塩ゆでして氷水で色止めし1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに豚ひき肉を入れ、そぼろ状に炒め、Aを加えて炒め煮する。途中で①のパプリカとなすとしめじを加え、煮詰めたらオクラとリンゴ酢を入れて火を止める。
- ③ ②の粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に①のところてんを盛り、③の冷やした具材をのせ、温泉たまごをのせる。



## 7/13 (水) エスニック春雨サラダ (ロク・ホンチュウさん)

1人分469kcal

(材料2人分)

春雨…50g  
 {  
 むきエビ…4尾  
 豚バラ薄切り肉…50g  
 酒…大さじ2  
 きゅうり…20g  
 紫たまねぎ…20g  
 にんじん…20g

(タレ)

A {  
 チョーコーえびつゆ…大さじ4  
 みりん…小さじ2  
 トウバンジャン…小さじ1/2  
 赤唐辛子…少々  
 ごま油…小さじ1  
 にんにく…1かけ

いりごま…小さじ1

(トッピング・付け合わせ)

小ねぎ…5g  
 ピーナッツ(粉)…大さじ1  
 レモン(くし切り)…2切れ

- ① エビは背の方に浅く切り目を入れて、背わたを取る。豚肉は2~3cm幅に切る。きゅうり・にんじんは細切りにして、紫たまねぎは薄切りにする。赤唐辛子は輪切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせ、しばらく置く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、春雨を入れて3~4分ほど茹で、氷水でさらし、ザルに上げて汁気を切っておく。お湯は取っておく。
- ④ ③の鍋の残りの湯に酒を入れて、①のエビと豚肉を入れて、火が通ったら取り出し、氷水でさらして、ザルに上げ、水気を切っておく。
- ⑤ ボウルに③の春雨と④のエビと豚肉と①のきゅうり・にんじん・紫たまねぎを入れ、②のタレといりごまを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ⑤を器に盛って、レモンを添え、①の小ねぎとピーナッツを散らす。