



7/19 (火) なすの中華風肉みそあんかけ (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

| | |
|--------------------|--|
| 長崎産なす…250g | ① なすは7~8cm長さに切って、切り込みを入れる(大きければ縦半分に切る)。オクラは板すりして、さっと塩ゆでし、小口切りにする。 |
| 長崎産オクラ…3本 | ② たまねぎ・生姜・長ねぎはみじん切りにして、干し椎茸は水で戻してからみじん切りにする。 |
| 鶏ひき肉…100g | ③ 鍋にサラダ油大さじ3を熱し、①のなすを入れて両面に焼き色をつけ、一度取り出す。 |
| たまねぎ…50g | ④ ③の鍋にサラダ油小さじ1を足し、ひき肉をほぐしながら炒め、②の生姜・長ねぎ・トウバンジャンを加えて香り良く炒め、②のたまねぎ・椎茸を加えてさらに炒める。 |
| 干し椎茸(小)…1枚 | ⑤ ④の鍋にAと③のなすを戻し入れて3~4分ほど煮る。 |
| 生姜・長ねぎ…各少々 | ⑥ ⑤の鍋のなすを取り出し器に盛る。 |
| サラダ油…大さじ3+小さじ1 | ⑦ ⑥の鍋に①のオクラを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を加え、⑥のなすにかける。 |
| トウバンジャン…小さじ1/3~1/2 | |
| A { 鶏がらスープ…1カップ | |
| テンメンジャン…大さじ1・1/3 | |
| 濃口醤油…小さじ2 | |
| 砂糖…小さじ1 | |
| 酒…小さじ2 | |
| こしょう…少々 | |
| 水溶き片栗粉…適量 | |
| ごま油…小さじ1 | |

1人分361kcal

7/20 (水) すり身ホットドッグ (YUMIKOさん)

1人分715kcal

(材料2人分)

| | |
|-----------------------|---|
| すり身(エソ入り味付き)…60~80g | ① すり身はワインナーほどの大きさに包丁で切り分ける。フライパンにバターを熱し、すり身を焼く。 |
| バター…10g | ② パンは中央に切り込みを入れて、軽くトーストする。 |
| ポテトサラダ(市販のもの)…大さじ4 | ③ ボウルにマヨネーズを入れて、Aの中からお好みの材料を混ぜる。 |
| キャベツ…50g | ④ パンの内側に③を適量ぬる。 |
| ゆでたまご…2個 | ⑤ キャベツは千切りにして、ゆでたまごはスライサーで輪切りにする。 |
| ホットドッグ用パン…2本 | ⑥ ④のパンに⑤のキャベツ・ポテトサラダ・ゆでたまごを挟み、③をのせて、①のすり身をのせ、彩りにパセリをあしらう。 |
| マヨネーズ…大さじ3 | |
| A { わさび・柚子胡椒・豆板醤・ | |
| 濃口醤油・キムチなどお好みの物…どれか少々 | |
| パセリ…適量 | |

- ① すり身はワインナーほどの大きさに包丁で切り分ける。フライパンにバターを熱し、すり身を焼く。
- ② パンは中央に切り込みを入れて、軽くトーストする。
- ③ ボウルにマヨネーズを入れて、Aの中からお好みの材料を混ぜる。
- ④ パンの内側に③を適量ぬる。
- ⑤ キャベツは千切りにして、ゆでたまごはスライサーで輪切りにする。
- ⑥ ④のパンに⑤のキャベツ・ポテトサラダ・ゆでたまごを挟み、③をのせて、①のすり身をのせ、彩りにパセリをあしらう。