



1 人分 361 kcal

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

長崎産オクラ…3本

鶏ひき肉…100g

たまねぎ…50g

干し椎茸(小)…1枚

生姜・長ねぎ…各少々

サラダ油…大さじ3+小さじ1

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 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)。オクラは板ずりして、さっと塩ゆでし、小口切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑤ ④の鍋にAと③のなすを戻し入れて3~4分ほど煮る。
- ⑥ ⑤の鍋のなすを取り出し器に盛る。
- 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。

7/20 (水) すり身ホットドッグ (YUMIKOさん)

1 人分 715 kcal

(材料 2 人分)

- {
- すり身(エソ入り味付き)…60~80g
 - バター…10g

ポテトサラダ(市販のもの)…大さじ4

キャベツ…50g

ゆでたまご…2個

ホットドッグ用パン…2本

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 すり身はウ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。