

7/26 (火) トマトとたまごのケチャップ炒め (ロク・ホンチュウさん) 1人分337kcal

(材料2人分)

トマト…100g
 たまねぎ…20g
 にんにく…1/2かけ
 { 冷奴…1/2丁
 たまご(M)…3個
 塩・こしょう…各適量
 サラダ油(たまご用):大さじ2
 サラダ油(野菜用)…大さじ1
 ケチャップ…大さじ1
 砂糖…小さじ1/2(お好みで)
 A { 片栗粉…小さじ1
 水…小さじ1
 ごま油…小さじ1~2
 (トッピング)
 小ねぎ…大さじ1

- ① トマトはくし切りにして、さらに半分に切る。たまねぎとにんにくはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに冷奴を入れてスプーン等でつぶし、溶きたまごと混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味し、全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②のたまご液を流し入れて炒め、半熟よりも柔らかい程度に火が通ったら、いったん皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1を足して、①のにんにく・たまねぎを炒め、香りが立ったら、トマトを入れてさらに炒め軽く煮詰める。
- ⑤ ④のフライパンにケチャップを入れ、味をみて、酸っぱかったら、砂糖を加えて味を調べ、Aの水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ ⑤のフライパンに、③のたまごを加えて、全体に混ぜ合わせたら、ごま油を回しかけて、器に盛り、①の小ねぎを散らす。



7/27 (水) カレーそうめん

(磯永 由紀さん) 1人分677kcal

(材料2~3人分)

そうめん…4束
 豚バラ薄切り肉…100g
 たまねぎ…150g
 黄パプリカ…20g
 トマト…50g
 サラダ油…大さじ1
 { チョーコーストレートつゆ飛魚…300ml
 A { 水…200ml
 牛乳…50ml
 カレールウ(市販)…45g

- ① そうめんは袋の表示時間通りに茹でる。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、たまねぎとパプリカは繊維に沿って1cm幅に切る。トマトは1cm幅のくし切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を炒め、肉が白っぽくなってきたら、②のたまねぎ・パプリカ・トマトを入れて更に炒める。
- ④ ③のフライパンにAを入れて、沸騰したら火を弱め、カレールウを割り入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のそうめんを器に入れて、お湯をはる。
- ⑥ 別の器に④を入れる。つけ麺の要領でいただく。