

## 8/2 (火) チキンヨーグルトソテー (今道 康弘さん)

1人分459kcal

(材料2人分)

- { 鶏もも肉：1枚(250g程度)
- { 塩：5g
- A { 水切りヨーグルト：100g
- { カレー粉：10g
- { すりおろしにんにく：10g
- なす：50g
- パプリカ：50g
- じゃがいも：100g
- オクラ：2本
- E.V.オリーブオイル：20g
- パセリ：少々

- ① ボウルに鶏肉を入れ、塩を加えて下味をつけ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、一晩おく。
- ② なすとパプリカは一口大に切って、じゃがいもは一口大に切ってから、柔らかくなるまで茹でる。オクラは茹でて、一口大に切っておく。
- ③ ①の鶏肉のヨーグルトをきれいに取り除く。(ヨーグルトのつけ汁は取っておく。)フライパンにオリーブオイルを敷き、鶏肉を入れてこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③のフライパンの鶏肉を取り出し、一口大に切る。
- ⑤ ④のフライパンに、②の野菜と、④の鶏肉を戻して炒め、③で取っておいたつけ汁を加えて煮詰め、ソースにする。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、パセリを飾る。

## 8/3 (水) キムチチャーハン (ロク・ホンチュウさん)

1人分820kcal

(材料2人分)

- キムチ：100g
- 豚バラ薄切り肉：100g
- { たまご：2個
- { マヨネーズ：小さじ2
- { サラダ油：大さじ1~2
- たまねぎ：50g
- にんにく：1かけ
- ニラ：30g
- ごはん：350g
- サラダ油：大さじ1~2
- コチジャン：大さじ1
- 塩・黒こしょう：適量
- ごま油：小さじ1~2
- 濃口醤油：大さじ1
- (付け合わせ)
- { サニーレタスなど：2枚
- { あれば韓国のり：3枚
- { いりごま：小さじ2
- { キムチ：少々

- ① キムチと豚肉は1cm角に切る。たまねぎは角切りにし、にんにくはみじん切りにし、ニラは1cm長さのざく切りにする。
- ② ボウルにたまごを割り入れて、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、たまごを流し入れて、素早く炒め、一旦皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足して①のたまねぎ・にんにくを入れて炒め、香りが出たら①の豚肉を入れて更に炒める。
- ④ ③のフライパンに、キムチを入れて炒め、キムチの水分が飛んだら、コチジャンを加えて混ぜる。
- ⑤ ④のフライパンに、ごはん・②のたまごを入れて、しっかり混ぜ合わせ、塩・黒こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤のフライパンに、①のニラ・ごま油を入れて混ぜ合わせ、最後に濃口醤油を鍋肌から回し入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、サニーレタス・韓国のり・キムチを添え、いりごまを散らす。