



8/17 (水) なすと豚肉の麦みそ煮 (黄 郁卿さん)

1 人分 606 kcal

(材料 2 人分)

なす：200 g

豚薄切り肉：100 g

A { たまご：1/4 個
塩・こしょう：各適量
酒：小さじ 1
片栗粉…小さじ 2

厚揚げ：1/3 丁

たまねぎ：80 g

にんにく・生姜：各適量

サラダ油 (豚肉用)：小さじ 2

サラダ油 (野菜用)：大さじ 2

トウバンジャン：小さじ 1/2

チョココー輝麦：30 g

B { 鶏ガラスープ：150 ml
酒・砂糖：各大さじ 1
濃口醤油：小さじ 1
こしょう：少々

水溶き片栗粉：適量

ごま油：小さじ 1～2

(仕上げ) 小ねぎ・いりごま：各適量

- ① なすは縦半分に切って、1 cm 幅の斜め切りにし、たまねぎは薄切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、5～6 mm 幅に切る。にんにく・生姜はみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切って、A で下味をつけ、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに B を混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②の豚肉をほぐしながら炒め、一度取り出す。
- ⑤ ④の鍋に、サラダ油を足して、①のにんにくと生姜を加え、トウバンジャンも加えて香りよく炒める。
- ⑥ ⑤の鍋に①のなす、たまねぎ、厚揚げを炒め、チョココー輝麦を加えてさらに炒め、③の合わせ調味料を加えて、④の豚肉も戻し入れ、3～4 分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れて、器に盛り、①の小ねぎといりごまを散らす。



8/18 (木) 出島ばらいろ和夏ステーキ丼 (YUMIKO さん)

1 人分 498 kcal

(材料 2 人分)

{ 長崎和牛出島ばらいろサーロイン：1 枚

{ 塩・こしょう：各適量

にんにく：1 かけ分

赤ワイン：30 ml

みりん：30 ml

濃口醤油：50 ml

大根おろし：大さじ 4

オリーブオイル…少々

A { 赤たまねぎ：1/3 個
大葉：5 枚
みょうが：1 個
オリーブオイル：大さじ 1
塩・わさび：各少々
かぼす果汁：1 個分

ごはん：2 膳分

- ① 牛肉は焼く 20～30 分前に常温におき、筋切りして両面に塩・こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の牛肉を両面 1 分～1 分半ほど強火で焼く。
- ③ ②の焼き上がった牛肉をアルミホイルでしっかり包んで余熱でじんわりと火を通し、食べる直前そぎ切りにする。
- ④ にんにく・赤たまねぎは薄切りにして、大葉とみょうがは千切りにする。
- ⑤ ③のフライパンの肉汁に④のにんにくと赤ワイン・みりん・濃口醤油加えて少し煮詰め、半量は大根おろしと混ぜ合わせておく。残りはそのままたれにする。
- ⑥ ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 器にご飯を入れ、⑤のたれをかけて、上に③の牛肉を並べ、⑤の大根おろしを均一にのせて、上に⑥の薬味野菜をふんわりのせる。