

8/30 (火) おふくろの味 手羽先の甘辛炒め煮 (植田 美代子さん)

1人分390kcal

(材料2人分)

鶏手羽先：6本

A { 濃口醤油：大さじ1/2
酒：大さじ1/2

サラダ油（鶏肉用）：大さじ1弱
赤・黄パプリカ：各1/4個

{ 干し椎茸：中2枚
水：400ml
にんにく：少々

B { 砂糖：大さじ2
濃口醤油：大さじ3
トウバンジャン：少々
生姜汁：大さじ1
酒：大さじ1

干し椎茸の戻し汁：300ml
ごま油：大さじ1
小ねぎ：1/3束

- ① 鶏肉は先の方を切り落とし、裏から骨に沿って2本切り込みを入れ、きれいに拭いて、Aをまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③ 干し椎茸は分量の水で戻して、半分にそぎ切りし、戻し汁は300ml分取っておく。パプリカは一口大の乱切りにして、にんにくはみじん切りにし、小ねぎは3cm長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③のにんにくと椎茸・パプリカを炒め、②の手羽先とBと③の椎茸の戻し汁を加えて強火にかけ、沸騰したら中火弱にして汁気が少し残るくらいまで煮る。
- ⑤ ④のフライパンに③の小ねぎを加えてすぐに火を止め、器に盛る。



8/31 (水) 鱈のムニエル焼肉のたれ仕立て (磯永 由紀さん)

1人分338kcal

(材料1人分)

{ アジの三枚おろし：2枚(70g)
塩・こしょう：各少々

小麦粉：適量
サラダ油：大さじ1
たまねぎ：50g
ゴーヤ：15g
チョーコー焼肉のたれ：大さじ2
酒：大さじ2
黒こしょう：適量

- ① アジに塩・こしょうをして、小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を熱してアジを焼く。
- ② たまねぎは1cmくらいの輪切りにして、ゴーヤは3等分の輪切りにする。
- ③ ①のフライパンのアジがこんがり焼けたら、器に盛る。
- ④ ③のフライパンに②のたまねぎとゴーヤを加えて炒め、火が通ったら、チョーコー焼肉のたれと酒を加えて、③のアジの上にたまねぎとゴーヤを飾り、残ったソースをかけ、黒こしょうをふる。