

9/20 (火) 揚げないベトナム風春巻き (ロク・ホンチュウさん)

1人分249kcal

(材料4人分)

春巻きの皮(20cm×20cm) : 4枚

大根 : 100g

ニラ・厚揚げ : 各50g

にんにく・桜エビ : 各5g

サラダ油 : 大さじ2+大さじ1

(合わせ調味料)

- A {
- 濃口醤油・ごま油 : 各小さじ1
 - オイスターソース : 小さじ2
 - 黒こしょう : 適量
 - いりごま : 小さじ1

(ベトナム風スイートチリソース)

- B {
- 砂糖 : 30g
 - 熱湯 : 大さじ1
 - 濃口醤油 : 小さじ1
 - ナンプラー・レモン汁 : 各小さじ2
 - 赤唐辛子(輪切り) : 適量
 - おろしにんにく・おろし生姜 : 各小さじ1/2

(のり)

- C {
- 片栗粉 : 小さじ1
 - 熱湯 : 大さじ2

(付け合わせ)

サニーレタス・大葉・きゅうり・トマトなど

- ① 春巻きの皮は4等分する。大根は細切りにして、ニラは2cm長さ切る。厚揚げは細切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせて置く。フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①のにんにく、桜エビを炒めて香りが出たら、厚揚げ、大根、ニラを入れ、大根がある程度しんなりしたら、Aを加えて味を調べ、ザルに上げて水気を切り、冷ましておく。
- ③ Cを混ぜ合わせてのりにし、②の具を16等分する。①の春巻きに具をのせて、しっかり巻き、縁にのりをつけて留める。
- ④ クッキングシートをしいた天板に、③の春巻きを並べて、春巻きの両面にサラダ油を刷毛で薄く塗り、予熱したオーブントースターで、時々返ししながら両面きつね色になるまで焼く。
- ⑤ スイートチリソースを作る。ボウルにBの砂糖と熱湯を先に入れてよく溶かし、他の調味料を入れてよくかき混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。
- ⑥ サニーレタスに大葉、きゅうり、トマトなどをお好みでのせ、④の春巻きを包んで、スイートチリソースをたっぷりかけて頂く。

9/21 (水) ハリハリごぼうのトロトロアボカドパスタ (今道 康弘さん) 1人分564kcal

(材料2人分)

パスタ(フェデーニ) : 100g

ごぼう : 40g

アボカド : 1/2個

- {
- 鶏もも肉 : 50g
 - 塩 : 適量

にんにく : 1/2かけ

赤唐辛子 : 1/2本

ブイヨンスープ(飲む濃さ) : 50ml

カレー粉 : 少々

E.Vオリーブオイル : 30ml+20ml

ミニトマト : 4個

- ① パスタは塩分2%の塩水で少し硬めに茹でる。
- ② ごぼうは2mm幅の千切りにし、水にさらしてアクを取る。アボカドは1cmの角切りにして、鶏肉は1cmの角切りにして、塩で下味をつけておく。にんにくはみじん切りにして、ミニトマトは4等分し、赤唐辛子は種を取る。
- ③ フライパンにE.Vオリーブオイル30mlと②の赤唐辛子を入れ、強火で鶏肉とごぼうを炒める。途中でにんにくを加える。
- ④ ③のフライパンに、ブイヨンスープと②のアボカドを加え少し煮て、カレー粉をこのタイミングで加える。
- ⑤ ④の水分が半分くらいになって、ごぼうが食べられる硬さになったら、①のパスタを加えて和える。
- ⑥ ⑤のフライパンのアボカドが半分溶けた状態になったら、器に盛りつけて、②のミニトマトを飾り、E.Vオリーブオイル20mlを回しかける。