

10/4 (火) ロクちゃん流 鶏じゃが (ロク・ホンチュウさん)

1人分490kcal

(材料2人分)

鶏手羽元：6本
 たまねぎ：100g
 長ねぎ：50g
 じゃがいも：150g
 A { ナンプラー：大さじ2
 酒：大さじ3
 濃口醤油：大さじ2
 砂糖：小さじ2
 オイスターソース：大さじ1
 水：150ml
 はちみつ：大さじ1
 サラダ油：大さじ2
 小ねぎ：適量
 七味唐辛子：適量

- ① じゃがいもは皮をむいて、2～4つ切りにする。たまねぎはくし切りにして、長ねぎは3～4cm長さのぶつ切りにし小ねぎは小口切りにする。
- ② 手羽元・じゃがいもは水気をよく拭いておく。フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、手羽元、①のたまねぎ・長ねぎ・じゃがいもを入れて強火で焦げ目がつく位に焼きつける。
- ③ ②のフライパンにAを加え、最後に水を入れて、ひと煮立ちさせ、落とし蓋をして、弱火で20分ほど煮込んでおく。この時焦げないように時々よく混ぜる。
- ④ ③のフライパンの煮汁が少なくなってきたら、最後にはちみつを入れて、つやをだし、火を止めて器に盛り、①の小ねぎとお好みで七味唐辛子をふりかける。

10/5 (水) ショウタンを使った 豚だんごと水菜の鍋仕立て (植田 美代子さん) 1人分189kcal

(材料2人分)

A { 豚ひき肉：100g
 塩：少々
 生姜：10g
 たまねぎ：1/8個
 たまご：少々
 片栗粉：少々
 春雨(乾)：10～15g
 にんじん：1/3本
 水菜：1/2束
 B { 水：600ml
 創味ショウタンやわらかタイプ：小さじ2
 薄口醤油：少々

- ① Aの材料をボウルに入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、6等分して、薄く片栗粉を付けて丸める。
- ② Bを土鍋に入れて火にかけ、沸騰したら①の豚だんごを加えて火を通す。
- ③ 春雨は熱湯で茹でて、水に取り、食べやすく切る。
- ④ 水菜の茎は1cm幅に切り、葉は食べやすく切る。にんじんは花型に抜いて塩茹でする。
- ⑤ ②の土鍋に③の春雨、④の水菜とにんじんを加えてひと煮立ちしたら出来上がり。