

クラオルウ
 10/11 (火) 古俵肉一酢豚一 (黄 郁卿さん)

1人分529kcal

(材料2~3人分)

豚肩ロース肉とんかつ用：200g

 A { 濃口醤油：小さじ2
 酒：小さじ2

たまねぎ：80g

赤パプリカ：適量

きゅうり：50g

らっきょう：8粒

パイナップル(生)輪切り：1枚

<衣>

片栗粉：30g

小麦粉：50g

水：60ml

サラダ油：小さじ2

<甘酢あん>

砂糖：大さじ4

酢：大さじ5

B { 薄口醤油：大さじ1 + 小さじ1/2

ケチャップ：大さじ1 + 小さじ1

鶏ガラスープ：100ml

C { 片栗粉：大さじ1

水：大さじ1

- ① 豚肉は片面だけ縦に切れ目を入れ、一口大の角切りにして、ボウルに移し、Aを加えて混ぜ合わせしばらく置く。
- ② たまねぎ・パプリカ・きゅうりは乱切りにして、パイナップルは6等分する。
- ③ ボウルに片栗粉・小麦粉を入れて、水とサラダ油を加えて衣を作る。①の豚肉に衣をつけ、フライパンに多めの油を170℃に熱し、1個ずつ入れて、火を通し、最後に強火にしてカリッと揚げ、油を切る。
- ④ ③のフライパンの油を少量残して熱し、②のたまねぎ・きゅうり・パプリカを炒め、野菜に火が通ったら、パイナップル・らっきょうを入れてサッと炒め、取り出して、油をよく切る。
- ⑤ ④のフライパンをきれいにふいて、Bの材料を加えて熱し、Cの水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、とろみがついてきたら、③と④を加えて手早く絡め、器に盛る。



10/12 (水) 餅と豚ばらのロールキャベツ (磯永 由紀さん)

1人分486kcal

(材料2人分)

キャベツ：4枚

豚ばら薄切り肉：4枚

角餅：2個

塩・黒こしょう：各適量

たまねぎ：1/2個

しめじ：50g

 A { チョーコーチョイ辛旨みそ鍋つゆ
 : 30ml × 2袋

水：400ml

お好みでピザ用チーズ：適量

- ① キャベツは湯通しする。角餅は半分に切って、たまねぎは1cmのくし切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ② ①の餅に豚肉を巻いて、軽く塩・黒こしょうをふる。
- ③ ①のキャベツを広げ、②の餅をのせて、ロールキャベツの要領で包み、楊枝でとめる。同様にして後3個作る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。鍋に③を並べ、①のたまねぎ・しめじを加えてAを注ぎ入れ、落とし蓋と蓋をして、キャベツが軟らかくなるまで20分ほど煮る。
- ⑤ ④にお好みでチーズをのせ、蓋をしてしばらく火にかけて、チーズが溶けたら、器に盛る。