

シャングウニューロー
 11/1 (火) 香菇牛肉～きのここと牛肉の炒め物～ (黄 郁卿さん)

1人分667kcal

(材料2人分)

- 牛切り落とし肉：150g
- A { たまご：1/4個
塩・こしょう：各少々
酒：小さじ1
片栗粉：大さじ1
エリンギ：100g
しめじ：60g
舞茸：60g
生姜・長ねぎ：各適量
小ねぎ：適量
サラダ油：小さじ1+大さじ1
- B { 鶏ガラスープ：50ml
濃口醤油：大さじ1
薄口醤油：小さじ1
オイスターソース：大さじ1/2
砂糖：小さじ1～2
こしょう・旨味調味料：各適量
- C { 片栗粉：小さじ1
水：小さじ1
ごま油：小さじ1

- ① 牛肉は一口大に切って、A で下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ② エリンギは手で食べやすい大きさに裂き、しめじは石づきを取って小房に分け、舞茸は小ぶりに切り分ける。生姜・長ねぎはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、②のきのこを入れて炒め、しんなりしたら、取り出して、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油大さじ1を足し、①の牛肉をほぐしながら炒め、②の生姜・長ねぎを加えて香りよく炒め、④のきのこを戻し入れて、③の合わせ調味料を加えて調味し、手早くあおり、Cの水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げ、器に盛り、②の小ねぎを散らす。

11/2 (水) 秋のオムレツ (磯永由紀さん)

1人分565kcal

(材料1人分)

- 合いびき肉：50g
- { れんこん：30g
ごぼう：30g
たまねぎ：30g
かぼちゃ：30g
しめじ：30g
- サラダ油(ひき肉用)：大さじ1
- A { 塩・こしょう：各少々
コンソメパウダー：ひとつまみ
砂糖：ひとつまみ
- B { たまご：2個
牛乳：大さじ1
塩・こしょう：各少々
砂糖：少々
濃口醤油：少々
- バター(たまご用)：大さじ1

- ① れんこん・たまねぎ・かぼちゃは薄切りにして、ごぼうはさがきにし、しめじは細かく裂いておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を炒める。
- ③ ②の肉がポロポロになってきたら、①の野菜を硬いものから順に加えて炒める。
- ④ ③の野菜が炒まってきたら、Aで味を調える。
- ⑤ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、⑤を加えて箸で軽く混ぜる。
- ⑦ ⑥のたまごの上に④の具をのせ、たまごで包み込み、器に盛る。