

## 11/8 (火) おふくろの味 鶏の唐揚げ (植田 美代子さん)

1人分374kcal

(材料2人分)

鶏もも肉：200g

① 鶏肉はやや大きめの一口大に切る。

 A {
 

- たまねぎ：40g
- 生姜：10g
- にんにく：1/2かけ
- 合わせ味噌：大さじ1/2
- 砂糖：大さじ1/2
- 濃口醤油：大さじ1 1/2
- 酒：小さじ1/2

② たまねぎ・生姜・にんにくはすりおろしておく。ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①の鶏肉を加えてさらによく混ぜ合わせる。

片栗粉：大さじ2

③ ②の鶏肉の水分をキッチンペーパーでおさえて、片栗粉をふり入れ、混ぜ合わせる。

&lt;付け合せ&gt;

{ レタスなど：3~4枚

④ ③を160℃の油で揚げ始め、最後は180℃にして、からりと揚げる。

{ レモン・だいたい・かぼすなど：適量

⑤ 器にレタスを敷き、④の唐揚げを盛って、お好みの柑橘類を添える。



## 11/9 (水) すき焼わりしたで 絶品豚 DON (ロク・ホンチュウさん) 1人分785kcal

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：150g

① 豚肉は5cm幅に切って、たまねぎはみじん切りにする。ビニール袋にAを入れてよくもみ、しばらく冷蔵庫に入れて漬けておく。

 A {
 

- たまねぎ：100g
- おろしにんにく：小さじ1/2
- おろし生姜：小さじ1/2
- チョーコーすき焼わりした：大さじ5
- テンメンジャン：小さじ1
- 塩こしょう：適量

② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて、火が通るまでよく炒める。

サラダ油：大さじ1

③ 丼にご飯を入れ、かいわれを敷いて、②を上を盛り、中央に温泉たまごをのせて、いりごまと小口切りにした小ねぎを散らし、お好みで食べる時に七味唐辛子をかける。

ごはん：2膳分

かいわれ菜：1/2パック

温泉たまご：2個

いりごま：小さじ1

小ねぎ：少々

お好みで七味唐辛子：少々