

11/29 (火) 長崎皿うどん (黄 郁卿さん)

1人分720kcal

(材料1人分)

- チャーメン：80g
- えび(むき身)：3~4尾
- カキ：適量
- いか(げそ)：20g
- 豚薄切り肉：30g
- もやし：50g
- キャベツ：150g
- たまねぎ：60g
- ちくわ：15g
- はんぺん：20g
- 小ねぎ：少々
- サラダ油：大さじ1+小さじ1
- 薄口醤油：小さじ1
- スープ：2カップ
- A { 薄口醤油：大さじ1 1/2
砂糖：小さじ2~
旨味調味料：少々
- B { 片栗粉：大さじ2~3
水：大さじ2~3
酒：大さじ1

- ① えびは殻と背わたを取る。片栗粉と塩各少々(分量外)でよくもみ、水洗いして、水気を取る。カキも同様にしておく。いかは洗って、食べやすい大きさに切る。豚肉は3mm幅に切る。
- ② もやしは根を取り、キャベツは1cm幅に切って、たまねぎは薄切りにする。ちくわは縦2つに切って斜め薄切りにして、はんぺんは薄切りにする。小ねぎは4~5cm長さに切る。
- ③ 器にチャーメンを盛る。
- ④ 中華鍋にサラダ油を熱し、②のもやし・キャベツ・たまねぎを炒め、薄口醤油小さじ1を入れて味を含ませ、スープ2カップを加えてひと煮立ちさせ、野菜だけを取り出して、③のチャーメンの上にかけておく。
- ⑤ ④の中華鍋に①のえび・いか・豚肉・カキ・ちくわ・はんぺんを入れ、Aを加えて調味し、火が通ったら、②の小ねぎを加え、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に酒大さじ1を加えて仕上げ、④の上にかける。

11/30 (水) かぼちゃ大福 (YUMIKOさん)

1個分124kcal

(材料5~6個分)

- { かぼちゃ(正味)：100~120g
- { 白あん：50g
- { 白玉粉：50g
- { 水：100ml
- { 砂糖：100g
- { 水あめ：10g
- 片栗粉：適量

- ① かぼちゃは皮をむき、2~3cm角に切って、耐熱ボウルに入れ、軟らかくなるまでレンジにかけて、フォーク等でつぶし、熱いうちに白あんを加えてよく混ぜ合わせ、30gほどに分けて丸めておく。
- ② 別の耐熱ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、ダマをつぶすように滑らかにのばす。
- ③ ②に砂糖を加えてひと混ぜし、ラップを軽くかけてレンジで30~40秒加熱する。
- ④ ③の砂糖がきれいに溶けるまで混ぜ、ラップをかけ直して、レンジで2分加熱する。
- ⑤ ④を木べらで練るように混ぜ、分離感が無くなったら、再びレンジで1分加熱する。これを生地が半透明になるまで2~3回繰り返す、最後に水あめを加えてさらに20秒ほど加熱したら、片栗粉を敷いたバットに取り出して、すぐに半分に折り、棒状にして粗熱を取る。
- ⑥ ⑤を5~6等分に指で絞り切る。内側の片栗粉を取り除き、①のあんをのせて包む。包み終わりは指先でつまむようにして閉じる。