

12/6 (火) 鶏のきのこクリーム煮 (磯永 由紀さん)

1人分542kcal

(材料2人分)

- 鶏もも肉：1枚
- 塩・こしょう：各適量
- 小麦粉：適量
- A {
 - ベーコン：1枚
 - たまねぎ：1/2個
 - しめじ：1/2株
 - しいたけ：4個
 - にんにく：1/2かけ
- B {
 - 牛乳：2カップ
 - 生クリーム：大さじ2
 - 白ワイン：大さじ2
 - 固形ブイヨン：1個
 - 砂糖：少々
 - バター：10g

- ① 鶏肉は一口大に切って、軽く塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くはたく。ベーコンは細切りにし、たまねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじは小房に分け、椎茸は4等分する。にんにくは潰す。
- ② フライパンを熱し、バターを加えて、①の鶏肉を入れ、こんがり焼き色をつける。
- ③ ②のフライパンにAを加えてさらに炒め、全体に火が通ったら、Bを加えて煮込む。
- ④ ③のフライパンにとろみがついたら、器に盛る。

12/7 (水) タンドリーチキンライス (ロク・ホンチュウさん)

1人分896kcal

(材料2人分)

<タンドリーチキン>

- 鶏もも肉：1枚
- A {
 - おろしにんにく：1かけ分
 - カレー粉：小さじ2
 - ヨーグルト：大さじ3
 - 濃口醤油：大さじ1
 - ケチャップ：大さじ1
 - ガラムマサラ：小さじ1/2
 - 塩こしょう：少々
- サラダ油：大さじ2

<ターメリックごはん>

- ごはん：2膳分
- にんにく：1かけ
- たまねぎ：20g
- にんじん：20g
- きゅうり(ピーマン)：20g

サラダ油：大さじ2

- B {
 - ターメック：大さじ1
 - めんつゆ(原液)：小さじ2
 - 塩こしょう：少々

(トッピング)

- 小ねぎ：少々
- いりごま：少々
- 水菜：少々

- ① <タンドリーチキン>を作る。鶏肉をフォークでまんべんなく刺して、半分に切り、ビニール袋に入れて、Aを加えて、よく揉み込む。最低1時間以上冷蔵庫で寝かしておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、皿などで重石をして、弱火で3分ほど焼いて、焼き色をつける。(焦げやすいので注意)
- ③ ②のフライパンの鶏肉を裏返して、弱火で5分ほど重石をのせないで焼く。完全に火が通ったら、取り出して、一口大に切る。
- ④ <ターメリックごはん>を作る。別のフライパンに、サラダ油大さじ2を熱し、みじん切りにした、にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうりを軽く炒めてから、ごはんを加え、さらに炒めて、Bを加えてよく絡め、最後に塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に④を盛り、いりごま・小口切りにした小ねぎをかけ、③の鶏肉をのせて、最後に2cm長さに切った水菜を散らす。