

1/10 (火) 受験生応援レシピ ネバってカツ! (磯永由紀さん)

1人分317kcal

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉：6枚
- 塩・こしょう：各少々
- A { ひきわり納豆：1パック
- 添付のたれ：1袋
- 大葉：6枚
- 小麦粉：適量
- たまご：2個
- パン粉：適量
- 千切りキャベツ：2枚分
- B { だいこんおろし：適量
- かけぼん：適量

- ① 豚肉に、塩・こしょうを軽くふる。A を混ぜ合わせ、大葉にのせて包み、豚肉で巻く。
- ② ①に小麦粉・たまご・パン粉の順で衣をつける。
- ③ ②を 180℃の油で色よく揚げる。
- ④ キャベツは千切りにして器に敷き、③を盛る。B を混ぜ合せてお好みでつけていただく。



1/11 (水) 受験生応援レシピ 五目あんかけ焼きもち (ロク・ホンチュウさん) 1人分455kcal

(材料2人分)

- 丸餅：4～6個
- 豚バラ肉：50g
- むきえび：6尾
- にんじん：30g
- 生しいたけ：30g
- 白菜：100g
- にんにく：少々
- 生姜：少々
- たまねぎ：50g
- たまご：1個
- サラダ油：大さじ2～3
- A { チョーコー海鮮寄せ鍋つゆ：1袋
- 水：150ml
- B { 片栗粉：小さじ1
- 水：小さじ2
- ごま油：小さじ1
- いりごま(白)：少々
- 小ねぎ：少々

- ① 豚肉は一口大に切って、白菜は短冊に切り、たまねぎ・生しいたけは薄切りにして、にんじんは細切りにして、にんにく・生姜はみじん切りにする。小ねぎは小口切り。
- ② 餅はオーブントースターで膨らんで焦げ目がつくまで焼いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のにんにく・生姜・たまねぎを加えて炒め、香りがでたら、豚肉とむきエビを入れ、色が変わってきたら、にんじん・生しいたけ・白菜を入れて、A を加えて炒め煮にする。
- ④ B は混ぜ合わせておく。③がひと煮立ちしたら、B を加えてとろみを付け、溶きたまごを加えて軽くかき混ぜ、最後にごま油を回し入れる。
- ⑤ 器に②の餅を盛って、④を上からかけ、その上に①の小ねぎといりごまをふりかける。