

1/17 (火) 白菜とカキのスープ煮 (黄 郁卿さん)

1人分296kcal

(材料2人分)

 白菜：250g
 カキ(中)：120g

 A {

- たまご：少々
- 塩・こしょう：各少々
- 酒：小さじ1/2

片栗粉：小さじ2

(カキ用) サラダ油：小さじ2

春雨(乾)：30g

干し椎茸(大)：1枚

長ねぎ：40g

生姜：適量

(野菜用) サラダ油：大さじ1

オイスターソース：小さじ2

 B {

- 鶏ガラスープ：300ml
- 薄口醤油：小さじ2
- 濃口醤油：小さじ2～
- 酒：大さじ1
- こしょう：少々
- ごま油：小さじ1～2

- ① 白菜は芯と葉先に切り分け、芯は一口大のそぎ切りにして、葉は大きめのざく切りにする。
- ② カキは塩・片栗粉(分量外)を揉み込んで水洗いして、水気をふき取り A で下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせておく。
- ③ 春雨は戻して食べやすい長さに切って、戻した椎茸はそぎ切りにする。長ねぎは5mm幅の斜め切りにして、生姜は薄切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②のカキの両面を炒り焼きにして、皿に取り出し、サラダ油を足して、③の長ねぎ・生姜を炒め、①の白菜の芯を炒めて、葉を加えてサッと炒め、オイスターソースを加えて香ばしく炒める。
- ⑤ ④に B を加え、③の椎茸を入れて、7～8分煮、春雨と②のカキを入れて味をなじませ、ごま油を加えて、器に盛る。

1/18 (水) 鶏肉と野菜の鍋焼きうどん (植田 美代子さん)

1人分361kcal

(材料3～4人分)

うどん玉(ゆで)：3～4玉

鶏もも肉：200g

油揚げ：2枚

小松菜：200g

板付きかまぼこ：1/3～1/2本

小ねぎ：大さじ3

だし汁：6カップ

 A {

- みりん：大さじ2
- 薄口醤油：大さじ5

(だし汁)

 {

- 水：8カップ
- だし昆布：10cm角1枚
- けずり節：25g

 B {

- 水：1/2カップ弱
- 砂糖：大さじ1 1/3
- みりん：大さじ2/3
- 酒：大さじ1
- 濃口醤油：大さじ2

- ① 鶏肉はそぎ切りにして、油揚げは熱湯で茹でて油抜きして、水気をよくしぼり、短冊切りにする。小松菜はざく切りにして、かまぼこは8mm幅に切って、小ねぎは小口切りにする。
- ② だしを取る。水にだし昆布をつけて30分ほど置く。(時間がない時は弱火にかけふやかす)
- ③ ②に削り節を入れて沸騰させ、火を止めてしばらく置き、こして、濃い目のだしを6カップ取り、Aを加える。お好みで酒大さじ1と砂糖小さじ1/2(分量外)を加えてもよい。
- ④ 鍋に B を加えて煮立たせ、①の鶏肉を入れてひと煮立ちさせ、油揚げを入れて更に煮てそのまま冷まして味を含ませる。
- ⑤ 土鍋に③を入れて火にかけ、うどんと①の小松菜を加えてひと煮立ちさせて、④の鶏肉・油揚げと、①のかまぼこをのせ、小ねぎを散らす。