

1/24 (火) 阿波ならえ (原田 洋子さん)

1人分108kcal

(材料2人分)

だいこん：80g
 にんじん：10g
 こんにやく：50g
 野菜昆布：3cm分
 れんこん：20g
 油揚げ：1枚
 干し椎茸：中1枚
 絹さや：6枚

A { 濃口醤油・酢：各大さじ1
 砂糖：大さじ1/2
 酒・みりん：各小さじ1

(薬味)

B { いりごま：大さじ1
 生姜の千切り：10g
 ゆずの皮の千切り：1個分

① だいこん・にんじん・こんにやく・野菜昆布は3cm長さ幅1cm、厚さ3mmの短冊切りにして、油揚げも野菜に合わせた大きさに切る。絹さやは斜め切りにする。こんにやく・油揚げ・絹さやは熱湯で湯通しする。れんこんは3mm幅の半月かちょう切りにする。れんこんが大きい時は野菜の大きさに合わせる。干し椎茸は戻して薄切りにする。

② 鍋にAを入れ、絹さや以外の①を加えて中火にかけ、木べらで混ぜながらひと煮立ちさせて火を止め、①の絹さやを加える。

③ ボウルに②を移しBの半量を加えて混ぜ合わせ、冷めてから器に盛って残りのBを散らす。

*③を保存するときは薬味を全部入れて混ぜ合わせ、タッパー等に入れて冷蔵庫で4日程保存できます。味がなじんで更に美味しくなりますよ。



1/25 (水) チャイナサンドフライ (YUMIKOさん)

1個分450kcal

(材料2個分)

サンドイッチ用パン：4枚

{ 豚こま切り肉：20g
 塩・こしょう：各少々

{ キャベツ：1枚
 たまねぎ：1/6個分
 にんじん：10g
 ちゃんぽん用かまぼこパック：少々
 サラダ油：少々
 塩・こしょう：各少々
 チョーコー金蝶ソース：大さじ3

A { 鶏がらスープ：30ml
 片栗粉：小さじ1

ゆでたまご：1個

チョコー金蝶ソース：少々

薄力粉・溶きたまご・パン粉：各適量

① 豚肉は一口大に切って、塩・こしょうをふる。キャベツは粗せん切りにする。たまねぎは薄切りにして、にんじんはせん切りにし、かまぼこは薄切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、次にキャベツ・たまねぎ・にんじん・かまぼこを炒め、塩・こしょうをふるって、金蝶ソースを加え、手早く炒め合わせる。

③ Aを混ぜ合わせる。②のフライパンにAを加えてとろみをつけ、ひとまとまりにして、粗熱を取る。

④ パンは耳を落として、耐熱皿にのせ、ラップをして10秒程度レンジで加熱する。

⑤ ゆでたまごは輪切りにする。④のパンにゆでたまごをのせ、金蝶ソースを少しかけて、③のあんをのせもう一枚パンをかぶせてはさみ、パンの端四辺をフォークの先で押さえ、パンを密着させる。

⑥ ⑤に薄力粉をはたき、溶きたまごにくぐらせ、パン粉をしっかりつける。

⑦ ⑥を170℃の油でこんがり揚げ、三角に切って、器に盛り、金蝶ソースをつけていただく。