2/8（水）超簡単！汁なしちゃんぽん（ロク・ホンチュウさん）

１人分７８６kcal

（材料１人分）

豚バラ薄切り肉：５０ｇ
ちゃんぽん玉（茹）：１玉
キャベツ：５０ｇ
にんじん：１０ｇ
もやし：２０ｇ
ちゃんぽん用ミックスかまぼこ：少々
A
- チョーコー長崎ちゃんぽんスープ：大さじ2
- テンメンジャン：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 砂糖：小さじ1/2

卵黄：１個分

あれば

皿うどん麺（または麺状スナック菓子）：５ｇ
いりごま・小ねぎ：各少々

① 豚肉は一口大に切って、キャベツは乱切りにし、にんじんは細切りにする。小ねぎは小口切りにする。

② ボウルにＡを混ぜ合せておく。

③ 鍋に湯を沸かし、①の豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・ちゃんぽん玉・かまぼこを入れてひと煮立ちさせ、ザルに上げて水気を切る。

④ ②のボウルに③を入れてよく絡めておく。

⑤ 器に④を盛り、卵黄をのせて、あれば周りに皿うどん麺を散らし、いりごま・①の小ねぎを散らす。

2/9（木）ザクザクチョコバー（YUMIKO さん）

全量分２１６１kcal

（材料作りやすい分量）

ミルクチョコレート（板）：４枚
ビスケット：４枚
A
- アーモンドスライス：５０ｇ
- ピーナッツ（粗みじん切り）：３０ｇ

B
- オレンジピール（粗みじん切り）：３０ｇ
- マシュマロ：８０ｇ

① チョコレートは小さく刻んで、湯煎にかけ溶かす。

② Ａは香ばしく焼く（160℃のオーブンだと７～１０分くらい）。

③ 厚手のビニール袋にビスケットを入れて麺棒などを使って小さく崩す。

④ マシュマロは３㎝角に切る。③のビニール袋に、②のナッツ類とＢを入れて、ビニールごと揉んで混ぜ合わせる。

⑤ ④のビニール袋に①のチョコレートを溶かし入れ、全体に絡むように混ぜる。

⑥ ⑤の具材をビニール袋の底に集め、２㎝ほどの厚さに整えて固まるまで冷やす。

⑦ ⑥が固まったら棒状にカットして、お好みのラッピングをする。