

## 2/14 (火) 煮込みハンバーグ バレンタイン風 (今道 康弘さん)

1人分655kcal

(材料2人分)

- A {
- 合いびき肉：150g
  - 新たまねぎ：50g
  - パン粉：30~40g
  - 牛乳：30ml
  - たまご：1/2個
  - 塩・こしょう：各適量
- E.V オリーブオイル：30ml
- B {
- 赤ワイン：200ml
  - 水：30ml
  - チョコレート：50g
  - かけぼん：10ml
- (付け合わせ)
- ブロッコリー・カリフラワー（塩茹で）：各4房
- ミニトマト：2個
- パセリ（みじん切り）：少々

- ① たまねぎはみじん切りにする。ボウルに A を入れて、しっかりこね、2等分して形を整える。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加えて強火でサッと焼き色をつける。
- ③ 鍋に B を入れて煮溶かす。
- ④ ③の鍋に②のハンバーグを入れて5分ほどコトコトと煮る。
- ⑤ ④の鍋にかけぼんを加えて全体に混ぜ合わせ、器に盛って付け合わせのブロッコリー・カリフラワー・ミニトマトを飾り、パセリを散らす。



## 2/15 (水) ヒラメのカルパッチョ (瀬戸 敦司さん)

1人分138kcal

(材料2人分)

- 長崎産ヒラメ：90g
- A {
- 粗塩：3g
  - 砂糖：1g
  - 白こしょう：適量
- 菜の花：30g
- B {
- かけぼん：10ml~
  - 一味唐辛子：適量
  - あればヒラメの肝：適量
  - ヒラメのエンガワ：適量
  - マヨネーズ：5ml
- C {
- オリーブオイル：15ml
  - レモン汁：5ml
  - 塩・白こしょう：各適量
- にんにく：1かけ
- ミニトマト：2個

- ① ヒラメは5枚おろしにして、皮はつけたままにし、あれば肝を取っておく。ヒラメの両面に A をまぶして30分マリネしておく。肝はしばらく水に浸けて血抜きし、塩茹でして、氷水に浸け、水気を切る。
- ② ①のヒラメを流水で洗って、水気をペーパーでふき取り、包丁で皮をはいで、身とエンガワに分ける。身は薄切りにして、エンガワは角切りにする。
- ③ 菜の花は塩茹でして、冷水に取り、水気をしぼって、食べやすい大きさに切っておく。ボウルに菜の花と B を入れて肝をつぶしながら全体になじませ、②のエンガワとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに C を入れて、しっかりと混ぜ合わせておく。
- ⑤ 器ににんにくの切り口をこすりつけて香りをつけ、②のヒラメの身をのせて、④のソースを流し、③をのせて、周りにくし切りにしたミニトマトを飾る。