

マーキュリー  
 2/21 (火) 麻油鶏 ~ごま油鶏肉スープ~ (ロク・ホンチュウさん)

1人分546kcal

(材料2人分)

鶏のぶつ切り：400g  
 生姜：40g  
 ごま油：大さじ3  
 A { 料理酒：100ml  
     水：500ml  
 小ねぎ：少々

- ① 生姜は薄切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の生姜を炒めて、香りが出たら、鶏肉を入れて焼く。
- ③ ②の鶏肉に焼き色がついたら、Aを入れて、沸騰したら、弱火にして、アクを取ながら、30分位煮込む。(日本酒を使う場合は塩を適量加える)
- ④ 器に③を盛り、小ねぎを散らす。(そうめんやうどん、ごはんなどを入れても美味しいです。)



## 2/22 (水) 春野菜入り麻婆豆腐 (黄 郁卿さん)

1人分487kcal

(材料2人分)

木綿豆腐：1丁  
 豚ひき肉：100g  
 A { 長ねぎ：適量  
     にんにく・生姜：各適量  
 菜の花(小松菜)：50g  
 アスパラガス：1本  
 たけのこ：30g  
 にんじん(赤パプリカ)：30g  
 サラダ油：小さじ2  
 トウバンジャン：小さじ1/2~1  
 チョーコー輝麦：30g  
 鶏ガラスープ：200ml  
 B { 濃口醤油：大さじ1  
     砂糖：大さじ1 1/3  
     酒：大さじ1  
     こしょう・旨味調味料：各少々  
 C { 片栗粉：大さじ1 1/3  
     水：大さじ1 1/3  
 D { ごま油：小さじ2  
     酢：小さじ1/2  
 お好みで粉山椒：適量

- ① 豆腐はさいの目切りにしてザルに上げ、水切りして、Aはみじん切りにする。
- ② 菜の花はひと口大に切り、アスパラガスは3cm長さに切って、にんじん・たけのこは一口大の薄切りにする。
- ③ ②をそれぞれ塩茹でし、水気を切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、Aの香味野菜・豆板醤を炒めて、香りがでたらチョーコー『輝麦』を加えて炒める。
- ⑤ ④の鍋に鍋肌から鶏ガラスープを回し入れて、①の豆腐を加え2~3分煮る。
- ⑥ ⑤の鍋にBの調味料を加えて味を調べ、③の野菜を加えて味をなじませ、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけて、Dをたらし、器に盛り、お好みで粉山椒をふる。