

スウツァイツァグオツ

## 3/7 (火) 時菜炒蛤仔 ~季節の野菜とアサリの炒め物~ (黄 郁卿さん)

1人分131kcal

(材料2人分)

{ アサリ：400g  
 { 酒：大さじ2~3  
 春キャベツ：100g  
 にんじん：30g  
 セロリ：50g  
 小ねぎ(ニラ)：適量  
 にんにく・生姜：各適量  
 塩・こしょう：各少々  
 水溶き片栗粉：少々  
 サラダ油：大さじ1

- ① アサリはバットに入れて海水と同じ濃度の塩水をひたひたになる位に注ぎ、砂を吐かせて、塩で洗い、殻のヌメリを取る。
- ② 春キャベツは芯をたたき軟らかくして、手で一口大にちぎり、にんじん・セロリは2~3cmの長さに切って千切りにする。小ねぎは2~3cm長さのざく切りにして、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ③ 鍋に①の水切りしたアサリを入れ、酒を加えて蓋をし、蒸し煮にして、殻が開いたら、アサリの身を殻から取出し、煮汁はこしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、②のにんにく・生姜を香り良く炒め、②の野菜を硬いものから入れて炒め、③のアサリの煮汁と身を入れ、味見をし、塩・こしょうで味を調べて、水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、器に盛る。



## 3/8 (水) 袱紗たまご焼き 銀あんかけ (YUMIKOさん)

1人分397kcal

(材料2人分)

にんじん・たけのこ：各30g  
 きくらげ(乾燥・細切り)：2g  
 あおさ(生)：30g  
 A { だし汁：400ml  
 チョーコー  
 超特選うすむらさき「生」：小さじ1  
 酒・みりん：各大さじ1  
 塩：少々  
 B { チョーコー  
 超特選うすむらさき「生」：小さじ1/2  
 みりん：小さじ1/2  
 片栗粉：大さじ2  
 たまご：4個  
 C { 砂糖：大さじ1 1/2  
 チョーコー  
 超特選うすむらさき「生」：大さじ1/2  
 塩：少々  
 サラダ油：大さじ2  
 付け合せ(お好みで)  
 茹で青菜(菜の花等)：適量  
 わさび：少々

- ① にんじん・たけのこは千切りにして、きくらげは水で戻す。
- ② 鍋にAを加えてひと煮立ちさせて火を止め、冷ます。
- ③ ②から150mlを取って、鍋に入れ、Bを加えて、①のにんじん・たけのこ・きくらげを加え、下煮して冷ます。
- ④ ボウルにたまごを溶きほぐしCを加えて混ぜ合わせ、汁気を切った③と、あおさを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ たまご焼き器にサラダ油を敷き、④を流して、厚焼きたまごの要領で焼き、焼き上がったら、巻きすに取ってひと巻きし、形を整える。
- ⑥ ②を100ml取り、片栗粉を加えてだし溶き片栗粉を作る。②の残りを再び火にかけ、だし溶き片栗粉を加えてとろみをつける。(こうするとだしが薄まらない)
- ⑦ ⑤のだし巻きたまごの巻きすをはずして、食べやすい大きさに切り、器に盛って、⑥のあんをかけ、お好みで付け合せを添える。