



3/15 (水) 和風ポトフ (磯永 由紀さん)

1人分293kcal

(材料4人分)

- 味付すり身 (イワシ・アジ等) : 300g
 ジャガイモ : 小4個
 春キャベツ : 小1/2個
 新たまねぎ : 1個 (200g)
 にんじん : 1本 (200g)
- A { 水 : 2ℓ
 だし昆布 : 15cm角
- B { 酒 : 60ml
 チョーコー
 超特選うすむらさき「生」 : 60ml
 塩 : 小さじ1/2強
- ゆずの皮・三つ葉 : 各適量

- ① すり身は食べやすい大きさに切って、じゃがいもは皮をむく。キャベツは芯をつけたまま縦に4等分して、たまねぎは4等分のくし切りにし、にんじんは皮をむいて乱切りにする。ゆずの皮は白い部分を除いて千切りにし、三つ葉はざく切りにする。
- ② 鍋にAを入れてしばらく置き、火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら①のすり身を入れる。
- ③ ②の鍋が再び沸騰してきたら、①のじゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじんを入れて、Bを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の味をみて、塩で味を調べ、器に盛って、三つ葉とゆずの皮を飾る。

3/16 (木) チキンのバルサミコ照り焼き (今道 康弘さん)

1人分453kcal

(材料2人分)

- { 鶏もも肉 : 250g
 塩 : 少々
- A { 赤唐辛子 : 1本
 みりん・バルサミコ・赤ワイン : 各50ml
 砂糖 : 2g
- 黒こしょう : 少々
 E.V.オリーブオイル : 20ml
 <付け合せ>
 アスパラガス : 2本
 トマト : 1個
 スナップエンドウ (いんげん) : 4本

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩で味をつける。赤唐辛子は種を取って、アスパラは硬い下の部分の皮をむき、3等分して、スナップエンドウは筋を取る。
- ② ①のアスパラとスナップエンドウ塩茹でしてザルに上げておく。トマトは4~6等分のくし切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を皮目から入れて、両面こんがり焼く。
- ④ ③の鶏肉の皮目がパリッと、香ばしく焼き上がったら、Aを加える。この時フライパンの縁が焦げないように、時々ゴムベラ等で縁をきれいにする。
- ⑤ ④のフライパンにとろみと照りが出てきたら、黒こしょうを加えて、器に盛り、②の付け合せ野菜を飾る。