

4/11 (火) たけのこと牛肉の中華風混ぜごはん (黄 郁卿さん)

1人分406kcal

(材料4人分)

米：2カップ
 牛肉切り落とし：100g
 たけのこ：100g
 ごぼう：50g
 にんじん：30g
 三つ葉：適量
 いりごま：適量
 A 鶏がらスープ：120ml
 酒：大さじ1
 砂糖：大さじ1
 浓口醤油：大さじ2+小さじ1
 塩：小さじ1/4
 ごま油：小さじ2～好みで
 サラダ油：小さじ2

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分置いて水気を切り、普通に炊く。
- ② たけのこは5～6mmのさいの目切りにして、ごぼうは皮をこそぎ、洗って笹がきにして、酢水につけ、水気を切っておく。にんじんはたけのこと同じ大きさに切って、牛肉は食べやすい大きさに切る。三つ葉はざく切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて色が変わったら、②のごぼう・たけのこ・にんじんを入れて炒め、Aを加えて煮立ったら、火を弱めて煮詰め、汁気が残っているくらいで火を止める。
- ④ ①の炊きあがったごはんに、③を汁ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、②の三つ葉とごまを散らす。



4/12 (水) 匂野菜とアジのマリネ (磯永 由紀さん)

1人分475kcal

(材料2人分)

A アジ：小2尾
 塩・こしょう：各適量
 小麦粉：適量
 アスパラガス：2本
 新たまねぎ：中1個
 トマト：6切れ
 スナップエンドウ：6個
 チョーコー
 プレミアムドレッシングゆず：100ml
 酒（煮切り）：大さじ2
 水：大さじ1～2
 サラダ油：大さじ2

- ① アジは三枚おろしにし、皮はそのままにして2つに切り、塩・こしょうをふって、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①のアジを入れて両面焼く。
- ③ アスパラガスは下の硬い部分を切り落とし4等分して、たまねぎは1cm位のくし切りにし、スナップエンドウは筋を取り、茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③のスナップエンドウ・アスパラガス・たまねぎを順に加えて炒める。
- ⑤ ボウルAを混ぜ合わせておく。
- ⑥ バットにトマトを並べ、②のアジを入れ、④の野菜をのせて、⑤のマリネ液をアジと野菜が熱いうちに回しかけて、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷ます。
- ⑦ ⑥を器に盛る。