

4/25 (火) イギリスの定番家庭料理 コテージパイ (福岡 由香さん)

1人分362kcal

(材料4人分・直径20cmの耐熱容器1枚分)

- 合いびき肉(牛ひき肉) : 300g
 たまねぎ : 1/2個
 にんじん : 1/4本
 にんにく : 1/2かけ
 オリーブオイル : 小さじ2
 薄力粉 : 小さじ2
 ローリエ : 1枚
 A { 固形ブイヨン : 1個
 熱湯 : 140ml
 B { トマトピューレ : 大さじ1
 ウスターソース : 小さじ1
 塩・こしょう : 各適量
 (マッシュポテト)
 ジャがいも : 400g
 C { バター : 15g
 牛乳 : 大さじ1
 塩・こしょう : 各適量
 (トッピング)
 パセリのみじん切り : 適量

- ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- ② ジャがいもは皮をむいて、火が通りやすい大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて炒める。
- ④ ③のフライパンにひき肉を加え、色が変わるまで炒めて、薄力粉を振り入れ、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑤ Aは混ぜ合わせておく。④のフライパンに、ローリエとAを加えて5~6分煮込み、Bを加えて塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ②のジャがいもが茹であがったら、水気を切って、ボウルに入れ、熱いうちにCを加えて、滑らかになるまで木ベラで混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ ⑤を耐熱容器に移し(ローリエは取り出しておく)、⑥を上のにのせて、スプーンで平らにならし、フォークで表面に筋をつける。
- ⑧ ⑦を200℃のオーブンで20分ほど(又はオーブントースターで15分)焼き、軽く焼き色がついたらパセリのみじん切りを散らして出来上がり。



4/26 (水) しっとりむね肉のおにぎらず (佐藤 利恵さん)

1人分531kcal

(材料2人分)

- 鶏むね肉 : 100g
 A { 塩 : ひとつまみ
 砂糖 : ひとつまみ
 酒 : 大さじ1
 片栗粉 : 適量
 サラダ油 : 大さじ2
 ごぼう : 10g
 にんじん : 10g
 チョーコープレミアムドレッシングごま : 大さじ4
 ごはん : 2膳分
 焼き海苔 : 全形2枚
 塩 : 適量
 レタス : 4枚

- ① 鶏肉はそぎ切りにして、Aをもみ込み、冷蔵庫で15~30分寝かせる。ごぼうとにんじんはピーラーで切って、10cm長さにそろえる。
- ② ①の鶏肉の水気を軽く取って、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を入れ、横の空いたスペースに、①のごぼうとにんじんを入れて焼く。
- ③ ②の鶏肉に色がついたら、「チョーコープレミアムドレッシングごま」を加えてからませ、火を止めて、冷ましておく。
- ④ ラップの上に焼き海苔を置いて、ごはんを中央にのせ、長方形に整えて、塩をふる。
- ⑤ ④の上に、切る方向に対して直角に、レタス・③の鶏肉・①のごぼう・にんじん、レタス・ごはんの順にのせて、海苔で包み、しばらくなじませて、ラップごと半分切る。