

5/8 (月) ちゃちゃっと三色ごはん (磯永 由紀さん)

1人分542kcal

(材料4人分)

合いびき肉：300g

A { 砂糖：大さじ3
酒：大さじ3
濃口醤油：大さじ3
みりん：大さじ3

サラダ油：大さじ1強

B { たまご：3個
砂糖：大さじ1
塩：少々

サラダ油：大さじ1
もみのり：適量
絹さや：2枚
ごはん：2膳分

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を加えて、水分が無くなるまでしっかり炒める。
- ② ①のフライパンに、Aを加えてさらに汁気を飛ばしながら炒める。
- ③ ボウルにBを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を加えて箸4本を使い、中火で炒って、トロリとしてきたら、弱火にし、さらにポロポロに炒る。
- ⑤ 絹さやはサッと塩ゆでして、千切りにする。
- ⑥ 器にごはんを盛り、②の肉そぼろ、④の炒りたまご、もみのりを盛って、⑤の絹さやを中央にのせる。

スーツァイツァタン

5/9 (火) 時菜炒蛋 ~野菜入りたまご焼き~ (黄 郁卿さん)

1人分313kcal

(材料2人分)

ニラ(小ねぎ)：1/2束
アスパラ：1本
たまねぎ：50g
たけのこ：30g
赤パプリカ：20g
(野菜炒め用)サラダ油：小さじ2
塩・こしょう：各少々
たまご：3個

A { 塩：小さじ1/3
砂糖・旨味調味料：各少々

(たまご用)サラダ油：大さじ2
酒：小さじ2

(あん)

鶏ガラスープ：100ml

B { 砂糖：小さじ1/3
オイスターソース：小さじ1
濃口醤油：小さじ1
酒：小さじ1

ごま油：小さじ1

C { 片栗粉：小さじ1 1/2
水：小さじ1 1/2

- ① ニラはざく切りにして、アスパラは斜め切りにし、たまねぎ・たけのこ・パプリカは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をサッと炒めて、軽く塩・こしょうで調味し、皿に取り出し、冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、Aで調味して、②を加え混ぜ合わせる。
- ④ 油をなじませたフライパンにサラダ油を熱し、③を一気に流し入れて、半熟程度に固まったら、鍋を揺すりながらひっくり返し、両面を焼き、酒を鍋肌から回し入れて、器に盛る。
- ⑤ 鍋に鶏ガラスープを煮立たせて、Bで調味し、ごま油を加えて、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけ、④のたまごにかける。