

2017年

5/17 (水) トマトスクランブルカレー (今道 康弘さん)

1人分661kcal

(材料2人分)

(トマトライス)

米：1合

トマト：100g×3個

水：1合

E.V.オリーブオイル：20ml

(スクランブルカレー)

たまねぎ：50g

パプリカ：100g

塩：適量

カレー粉：10g

トマト：150g

チキンビヨン(顆粒)：10g

たまご(L)：2個

E.V.オリーブオイル：20ml

パルメザンチーズ：20g

- ① 炊飯器に米と水を入れ、横半分に切ったトマトを入れて普通に炊き、炊き上がりに E.V.オリーブオイルを加える。
- ② スクランブルカレー用のたまねぎとパプリカとトマトは1cm角に切る。
- ③ フライパンに E.V.オリーブオイルを熱し、②のたまねぎとパプリカを炒め、塩で下味をつけて、カレー粉を加え、汁気を取るためにしばらく炒める。
- ④ ③のフライパンに②のトマトを加えて、軽くつぶしながら炒める。
- ⑤ ④のフライパンにチキンビヨンを加えて、割りほぐしたたまごを入れ、スクランブルカレーを作る。
- ⑥ 器に①のトマトライスを盛り、⑤のスクランブルカレーをのせて、パルメザンチーズを上から散らす。

5/18 (木) まんまるおからナゲット (佐藤 利恵さん)

1人分211kcal

(材料4人分)

 A {

- 鶏ひき肉：200g
- おから：100g
- たまねぎ：1/2個
- たまご：1個
- 片栗粉：大さじ1
- 塩・砂糖：各小さじ1/2

カレー粉：小さじ1

(ハニーバーベキューソース)

 B {

- ケチャップ：大さじ2
- 中濃ソース：大さじ1
- はちみつ：小さじ1
- レモン汁：少々

(ハニーマスタードソース)

 C {

- フレンチマスタード：大さじ2
- マヨネーズ：大さじ1
- はちみつ：小さじ1
- レモン汁：少々

- ① たまねぎはすりおろす。ビニール袋に A を入れてよくもみ、半分に分ける。
- ② 別のビニール袋に、①の半量を分けて入れ、カレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。(ピザ用チーズを入れたり、みじん切りにした大葉を加えてもおいしいですよ!)
- ③ ①と②のビニール袋の下端を切って、トレイなどに搾り出し、直径3cmくらいに丸める。
- ④ ③を170℃の油で、こんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ボウルを2個用意し、B と C をそれぞれ加えてよく混ぜ合わせソースにする。
- ⑥ ④をピックに刺し、⑤のソースを添える。