

5/23 (火) すし酢 de 簡単照り焼きチキン (久保 桂奈さん)

1人分561kcal

(材料2人分)

- 鶏もも肉：2枚
- 塩：少々
- ミニトマト(赤・黄)：20個
- サラダ油：適量
- すし酢：80~100ml
- 白ワイン：40ml
- 小ねぎ：2株

- ① 鶏肉はフォークで刺して、塩をふる。ねぎは小口切りにして、ミニトマトはヘタを取る。
- ② フライパンに油をしいて、中火で温め、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。この時出てきた脂はキッチンペーパーで取る。
- ③ ②のフライパンにすし酢を入れて煮詰める。
- ④ ③のフライパンの煮汁が減り、とろみがついてきたら、鶏肉を裏返して、強火にし、照りを出して、鶏肉を取り出す。
- ⑤ ④のフライパンの煮汁に、①のミニトマトと白ワインを入れ中火で4分ほどグツグツと煮る。
- ⑥ ④の鶏肉を食べやすい大きさに切って、器に盛り、⑤をかけ、①の小ねぎを散らす。



5/24 (水) ロクちゃん秘伝しょうゆダレで冷しゃぶ (ロク・ホンチュウさん)

1人分245kcal

(材料2人分)

- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉：100~150g
 - 料理酒：大さじ2
 - 水：500ml
 - レタス：100g
 - きゅうり：50g
 - ミニトマト：4個
 - 水菜：少々
- <秘伝のしょうゆダレ>
- A {
 - にんにく：20g
 - 長ねぎ：20g
 - 生姜：5g
 - サラダ油：大さじ2
 - B {
 - チョコー
 - 超特選むらさき生しょうゆ：大さじ6
 - 黒糖：大さじ2
 - 酢：大さじ1
 - 豆板醤：小さじ1
 - ごま油：小さじ1
- ① レタスときゅうりは千切りにして、ミニトマトは半分に切る。水菜はざく切りにする。器の中心にレタスときゅうりを敷き、周りにミニトマトを飾って、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ② 鍋に水を沸騰させ、料理酒を加えて、少しずつ豚肉を広げながら入れて、色が変わったら、ザルにあげ、水に浸けて、冷まし、水気をしぼっておく。
 - ③ Aはみじん切りにする。ボウルにBを混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、Aを加えて焦がさないように香りが出るまで炒め、火を止めて、③のBを加えてよくかき混ぜる。(煮沸消毒した保存瓶に入れ、冷蔵庫で2週間ほど保存もできます)
 - ⑤ ①の器に②の豚肉をのせ、食べる直前に④のタレをかけ、最後に①の水菜を散らす。