

5/31 (水) 創味シャンタンの3色茶碗蒸し (須賀野 美奈子さん)

1人分112kcal

(材料2人分)

たまご：M2個
 A { 創味シャンタン粉末タイプ：小さじ3
 お湯：350ml (70℃)

(トッピング)

{ コーン：20g
 ハム：1/2枚
 オクラ：2本
 ブラックペッパー：少々

- ① ハムは1cm角に切って、オクラは軽く茹でて輪切りにする。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、人肌になるくらいまで冷ます。たまごはしっかりと溶き、ざるでこす。
- ③ ②のたまごにAを300ml加えて混ぜ合わせる。この時泡が立たないように優しく混ぜる。Aの残り50mlは残しておく。
- ④ マグカップを用意し、③を注いでアルミホイルをかぶせ、輪ゴムで止める。
- ⑤ 深めのフライパン(鍋)に2cm深さまで水を注ぎ入れ、強火にかけて沸騰させ、④のマグカップを並べて、蓋をする。この時フライパン(鍋)に箸を1本渡し、隙間を作って蓋をすると、すが立ちにくくなる。
- ⑥ ⑤を弱火で10分蒸して、火を止め、アルミホイルをはずして、コーンと①のハム・オクラをのせ、③で残しておいたAをかけて、ブラックペッパーをふる。

ニュバヌロウスー

6/6 (火) 牛蒡肉絲 ~ごぼうと豚肉の炒め物~ (黄 郁卿さん)

1人分292kcal

(材料2人分)

豚肉肩ロース薄切り肉：60g
 A { たまご：少々
 薄口醤油：少々
 酒・こしょう：各少々
 片栗粉：小さじ1
 新ごぼう：100g
 にんじん：30g
 オクラ：1~2本
 B { 長ねぎ：20g
 生姜：適量
 トウバンジャン：小さじ1/2~
 鶏ガラスープ：60ml
 C { 砂糖：小さじ1~2
 薄口醤油：小さじ1
 濃口醤油・酒：各小さじ2
 テンメンジャン：大さじ1
 こしょう：少々
 (豚肉用) サラダ油：小さじ1
 (野菜用) サラダ油：大さじ1
 ごま油：小さじ2

- ① 豚肉は細切りにし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ごぼうは皮をこそいで水洗いし、斜め薄切りにして、千切りにする。にんじんは皮をむき、斜め薄切りにして、千切りにする。オクラは塩で板ずりして、熱湯でサッと茹で、小口切りにする。長ねぎは4~5cm長さの細切りにする。生姜は薄切りにして、細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒めて、一度取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにサラダ油を足して、Bを加えて香りよく炒め、②のごぼう、にんじんを加えて更に炒め、油が回ったら、スープを加えて、火を弱め、蓋をして、1~2分ほど煮る。
- ⑤ ボウルにCを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④のごぼうが程よく柔らかくなったら、③の豚肉を戻し、⑤の合わせ調味料を加えて、サッと混ぜ合わせ、②のオクラを加えてさっと火を通し、最後にごま油を振り入れて、器に盛る。