


 6/28 (水) 夏野菜のおかず焼き浸し (YUMIKOさん)

1人分463kcal

(材料2人分)

 鶏ささみ：3本
 塩・こしょう：各少々
 薄力粉：少々

 A {
 ズッキーニ：4枚
 ピーマン：1個
 赤パプリカ：1/4個
 かぼちゃ：4枚

 B {
 にんにく：少々
 輪切り赤唐辛子：少々

チョコレートすき焼わりした：100ml

レモン：1/2個

サラダ油：大さじ4

小ねぎ：大さじ2

- ① ささみは筋を取って、削ぎ切りにし、塩・こしょうをして、片栗粉を薄くはたく。
- ② ズッキーニは半月切りにして、ピーマン・赤パプリカは乱切りにし、かぼちゃは半月の薄切りにする。フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、Aの野菜を両面焼いて一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大さじ2を足し、①のささみを加えてソテーし、Bを加えて、②の野菜を戻し入れ、サッと炒め合わせる。
- ④ ③のフライパンに「チョコレートすき焼わりした」を回し入れて絡め、レモンを絞り入れてサッと混ぜ合わせ、具材につやが出てきたら火を止めて器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

6/29 (木) イギリスのパンケーキ はちみつレモン添え (福岡 由香さん)

1枚分151kcal

<はちみつレモン>

(材料作り易い分量)

レモン：1個

はちみつ：200g

<イギリスのパンケーキ>

(パンケーキ直径18cm5~6枚分)

 A {
 薄力粉：110g
 塩：少々

たまご：1個

牛乳：270ml

サラダ油：適量

はちみつレモンとシロップ：各適量

はちみつ：適量

- ① <はちみつレモンの作り方>レモンは皮に粗塩(分量外)をまぶしてこすり洗いし、皮ごと半分に切って薄切りにする。きれいな保存容器にレモンを入れ、はちみつを加えて、冷蔵庫で一晩置く。
- ② <パンケーキの作り方>ボウルにAを合わせてふるい入れ、溶きたまごを入れてスプーンでかき混ぜる。牛乳を少しずつ加え、おおむね混ざったら、泡立て器を使って滑らかに混ぜ合わせ、ラップをかけて30分ほど休ませる。
- ③ 直径18cmのフライパンを熱して、サラダ油を敷き、②を全体に薄く流し入れて、両面を焼く。
- ④ ③のパンケーキを四つ折りにして器に盛り付け、その上に①のはちみつレモンとシロップをかけ、さらにはちみつをかけていただく。

6/30 (金) なすとベーコンのマヨはさみ焼き (橋爪 太一さん)

1人分424kcal

(2人分)

なす：2本

ベーコン：3枚

マヨネーズ：60g

 A {
 濃口醤油：30ml
 みりん：30ml

 B {
 かつおぶし：適量
 青海苔：適量

サラダ油：適量

- ① なすは3本ピーラーで筋を入れ、6等分して水分をふき取り、ベーコンは4等分する。
- ② フライパンにサラダ油をたっぷり入れて強火にかけ、①のなすを両面焼き、油がなくなったら、1度火を止め、マヨネーズをのせ、①のベーコンをのせて、火にかける。
- ③ ②のフライパンから音がしてきたら、Aを混ぜ合わせてベーコンの上に回しかけ、蓋をしてベーコンに火が通ったら、器に盛り、Bをかける