

7/11 (火) 萌え断! まんぷくサンド (佐藤 利恵さん)

1人分855kcal

(材料1人分)

- 食パン(6枚切り) : 2枚
- バター : 適量
- レタス : 2枚
- スライスチーズ : 1枚
- アボカド : 1/2個
- レモン汁 : 少々
- スモークサーモン : 4枚
- 塩・こしょう : 各少々
- きゅうり : 1/4本
- 塩 : 少々
- にんじんラペ : 10g
- たまご : 1個
- サラダ油 : 少々
- A { マヨネーズ : 大さじ1
- 練乳 : 大さじ1
- (にんじんラペ)
- にんじん : 2本
- 酢 : 大さじ4
- オリーブオイル : 大さじ2
- B { 砂糖 : 小さじ1
- 塩 : 小さじ1/4
- 黒こしょう : 少々

- ① アボカドは皮と種を取って、薄切りにし、レモン汁を振りかけておく。きゅうりは薄切りにして、塩を振り、水気を切る。ボウルにAを混ぜ合わせておく。パンの片面にバターを塗る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまごを割り入れて、両面を焼く。
- ③ にんじんラペを作る。にんじんは細千切りにして、Bのドレッシングで和える。(たくさん作っておくと便利)
- ④ ワックスペーパー(クッキングシートやラップ)を敷いた上にバターを塗った面を上にして食パンを置き、レタスを敷いて、スライスチーズをのせ、①のアボカドを斜めにずらして置き、スモークサーモンをのせて、塩・こしょうをふる。
- ⑤ ④の上に①のきゅうりを置いて、③のにんじんラペ、②の目玉焼きを置き、Aをのせ、レタスをのせ、最後に①のパンをバターの面を下にしてかぶせる。
- ⑥ ⑤の下に敷いているワックスペーパーを折りたたんで、崩れないようにキュッと包んで10分ほどなじませる。
- ⑦ ⑥を真ん中からサクッと一気に切って、器に盛る。



7/12 (水) 夏野菜のカレー丼 (磯永 由紀さん)

1人分708kcal

(材料4人分)

- 豚バラ薄切り肉 : 200g
- たまねぎ : 中1個
- 長ねぎ : 1本
- A { チョーコー薫るだしつゆ : 50ml
- 水 : 550ml
- カレールウ(小) : 1箱
- かぼちゃ : 4切れ
- ミニトマト : 4個
- B { ズッキーニ : 4切れ
- 黄パプリカ : 1/4個
- いんげん : 4本
- サラダ油 : 大さじ1+2
- ごはん : 4膳分
- 天かす : 適量
- セルフィーユやパセリ等 : 適量

- ① (下処理) 豚肉は2cm幅に切る。たまねぎは1cm幅のくし切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② (下処理) かぼちゃは5cm長さで5mm厚さに切り、ズッキーニは5mm厚さの輪切りにして、パプリカは縦に4等分する。いんげんは軽く塩茹でしておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の豚肉を炒め、肉の色が白っぽくなってきたら、①のたまねぎを入れて炒め、長ねぎも加えて炒める。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、Aを加えてひと煮立ちさせ、カレールウを加えて煮溶かし、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②の野菜とミニトマトを入れて焼く。
- ⑥ 器にごはんを盛り、天かすをのせ、④のカレーをかけ、⑤の野菜を彩りよくのせて、セルフィーユ等を飾る。