

7/25 (火) 鰻のひつまぶし風丼 (橋爪 太一さん)

1人分584kcal

(材料2人分)

鰻の蒲焼き(市販) : 1枚

なす : 縦1/2本
蒲焼きのたれ : 適量

米 : 2合

にんじん : 30g

ごぼう : 30g

生姜 : 5g

A { 塩 : 少々
水 : 2合分
蒲焼きのたれ : 添付分1袋

粉山椒 : 少々

B { 水 : 300ml
だしの素 : 2g
塩 : 少々
薄口醤油 : 小さじ2
酒 : 小さじ2

- ① 鰻は頭を落とし、1/3はざく切りにして、頭は捨てずに取っておく。なすは1cm厚さで鰻2/3がのる長さの板状に切る。残りはさいの目切りにする。にんじん・生姜は皮をむいて千切りにし、ごぼうは縦半分に切って、さらに斜め薄切りにする。
- ② 炊飯器に米・①のさいの目切りにしたなす・にんじん・生姜・ごぼう・うなぎの頭・Aを加えて炊く。
- ③ アルミホイルを広げ、①の板状に切ったなすをのせ、蒲焼きのたれを塗り、①の鰻の2/3をのせ、4等分する。トースターで15分程焼く。
- ④ 器に②をよそい、③をのせ、蒲焼きのたれをかけ、粉山椒をふる。
- ⑤ 鍋にBを入れてひと煮立ちする。
- ⑥ ④を半分ぐらい食べたら、⑤のだしをかける。



7/26 (水) めんつゆでフルーティサラspa (今道 康弘さん)

1人分341kcal

(材料2人分)

フェデーニ(パスタ) : 60g
塩 : お湯の1%量

E.V.オリーブオイル : 20ml

ベビーリーフ : 30g

グレープフルーツの果肉 : 4房分

ミニトマト : 2個

<おからのカッテージ風>

A { おから : 30g
パルメザンチーズ : 15g
E.V.オリーブオイル : 10ml
塩 : 適量

<つゆ>

B { チョーコー飛魚つゆ : 30ml
グレープフルーツの果汁 : 60ml

- ① パスタは8分塩茹でして、氷水でよく冷やし水気をよく切って、オリーブオイルを絡める。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、なじませておく。
- ④ 器に①のパスタを盛り、ベビーリーフを彩りよく重ね置き、グレープフルーツの果肉とミニトマトを飾り、③をふりかけるように盛る。
- ⑤ Bを混ぜ合わせておく。別の器にBのつゆを入れて、④に添える。