

8/29 (火) あんかけかた焼きチャンポン (ロク ホンチュウさん)

1人分583kcal

(材料1人分)

- チャンポン麺：1袋
- めんつゆ：小さじ2
- ごま油：大さじ2
- にんにく：1かけ
- たまねぎ：50g
- サラダ油：大さじ2
- A {
 - 豚バラ薄切り肉：80g
 - にんじん・生椎茸：各30g
 - キャベツ：50g
- 水：150ml
- もやし：30g
- B {
 - めんつゆ：大さじ1
 - オイスターソース：小さじ1
 - 砂糖：小さじ1/4
 - 塩こしょう：少々
- C {
 - 片栗粉：小さじ2
 - 水：小さじ2
 - いりごま・小ねぎ：各少々

- ① にんにくはみじん切りにして、たまねぎは薄切りにする。豚バラ肉は一口大に切って、にんじん・生椎茸・キャベツは細切りにする。小ねぎは小口切りにする。Cは混ぜ合わせておく。
- ② ボウルにちゃんぽん麺とめんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②のちゃんぽんを入れて焼く。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、①のにんにく・たまねぎを炒め、香りが出たら、Aを加えて炒め、ある程度火が通ったら、水を加えて、ひと煮立ちする。
- ⑤ ④にもやしを加え、Bを加えて味を調べ、最後にCの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に③を盛り、⑤をかけ、最後にいりごまと小ねぎをかける。



8/30 (水) 焼肉のたれで満足飯 (オイさん)

1人分424kcal

(2人分)

- ハマチ(刺身用)：100g
- にんにく：3かけ
- 粉唐辛子：小さじ1/2
- チョーコー焼肉のたれ：50ml
- (オクラのたたき)
 - オクラ：4本
 - 塩：適量
 - かつお節：少々
 - チョーコー実生ゆずかけぼん：適量
- (長芋のわさび和え)
 - 長芋：50g
 - 粉わさび・塩：各少々
- ごはん：2膳分
- (トッピング)
 - うずらの卵：2個
 - 刻みのり：少々
 - 輪切り赤唐辛子：適量
 - ラー油：少々
 - 大葉：4枚

- ① すり鉢ににんにくを入れて碎き潰し、粉唐辛子を入れてすり合わせ、焼肉のたれを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ハマチは小指大に切る。①にハマチを加えて30分ほど置き、最後に手で揉む。
- ③ (オクラのたたき) オクラはガクを切り、塩を振って板すりし、1分置いて、少しヘナットしたら、ひとつまみの塩を加えたお湯で、1~2分茹で、すぐさま氷水に取って鮮やかな青を引き出し、水気をふき取って、縦割りにし、種を掻き出して、包丁でたたく。
- ④ (長芋のわさび和え) 長芋は皮をむいて包丁で粗くたたき、粉わさびをまぶしつけ、塩をふる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、刻みのりを散らして、②のハマチをのせ、うずらの卵を割り落として、ラー油をたらし、輪切り赤唐辛子を散らす。横にオクラのたたきをのせ、上にかつお節と小ねぎの小口切りを散らして、かけぼんをたらず。その横に長芋のわさび和えをのせ、最後に大葉を添える。