



2017年

you  
me  
食材提供

## 9/4 (月) いわしの蒲焼き丼 (植田 美代子さん)

1人分532kcal

(材料2人分)

{ いわし：大2尾  
小麦粉：適量  
サラダ油：大さじ1  
(たれ)

A { 濃口醤油：大さじ2  
砂糖：大さじ2  
みりん：大さじ1 1/2  
酒：大さじ1 1/2  
水：大さじ2

生姜汁：大さじ1/2

(飾り)

錦糸たまご：2個分

B (たまご：2個、砂糖：大さじ1/2、塩：少々)

大葉：4枚

いりごま：少々

ごはん：2膳分

- ① いわしはうろこ頭と腹わたを取って、塩水で洗い、水気を拭いて手開きし、中骨を取る。
- ② ①のいわしに薄く小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで両面こんがりとなるまで焼く。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④ Bを混ぜ合わせた卵液を蒲焼きにし、千切りにした錦糸たまごを作っておく。大葉は千切りにする。
- ⑤ ②のいわしが焼けたら、一旦取り出して、残った脂をふき取り、③を加えてひと煮立ちさせ、いわしを戻し入れて、あまり触らないようにしてたれを絡め、最後に生姜汁を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥ 器にごはんを盛り、④の錦糸たまごをのせ、⑤のいわしを盛って、残ったたれをかけ、最後にいりごまと④の大葉をふる。

## 9/5 (火) トンパイ焼きと手作りお好みソース (オイさん)

1人分486kcal

(1枚分)

豚バラ薄切り肉：8切れ(50g)

たまご：2個

長ねぎ：1本

サラダ油：大さじ1

手作りお好みソース：適量

小ねぎ：適量

(手作りお好みソース)

A { トマトケチャップ：大さじ4  
砂糖：大さじ3  
ウスターソース：大さじ2  
濃口醤油：大さじ1  
水：大さじ1  
レモン汁：大さじ1

- ① 豚肉は全体で8枚になるように切る。長ねぎは薄い小口切りにして、たまごは溶きほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を並べて両面こんがり焼く。
- ③ 鍋にAを入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②の豚肉の上に①の溶きたまごを流し込み、すかさず、①の長ねぎをドッサリとのせる。
- ⑤ 10秒待って④をひっくり返し、さらに10秒待って、器に盛り、③のソースをたらして、①の小ねぎを散らす。