

9/12 (火) ^{スワンラ} ^{タン} 酸辣湯 ~酸味の五目スープ~ (黄 郁卿さん)

1人分217kcal

(材料2~3人分)

- 鶏ささみ：50g
- たまご：適量
- A { 薄口醤油：小さじ1/2
- 酒：小さじ1/2
- こしょう：少々
- 片栗粉：小さじ1
- 春雨（乾）：20g
- チンゲン菜：60g
- 豆腐：1/4丁弱
- 干し椎茸：1枚
- 長ねぎ・生姜：各少々
- 鶏ガラスープ：3カップ
- B { 濃口醤油：大さじ1 1/3弱
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- C { 片栗粉：大さじ1
- 水：大さじ1
- サラダ油：適量
- たまご：1個
- 酢：大さじ1
- ラー油・こしょう：各少々

- ① 鶏ささみは筋を取って薄くそぎ、細切りにして、Aで下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、サッと茹でて、ザルに上げ、水分を切っておく。
- ② 春雨は湯に浸けて戻し、食べやすい長さに切って、干し椎茸は水で戻して、細切りにし、長ねぎは小口切りにして、生姜は千切りにする。チンゲン菜はサッと茹でて、3~4cm長さに切って、縦に細切りにする。豆腐は薄切りにしてさらに5~6mmの拍子木切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②の長ねぎ・生姜を香りよく炒めて鶏ガラスープを入れ、ひと煮立ちさせて、②の椎茸・春雨・チンゲン菜・①のささみを加え、Bで調味する。
- ④ ③が再び煮立ったら、②の豆腐を加え、Cの水溶性片栗粉でとろみをつけ、割りほぐしたたまごを流し入れて、最後に酢・ラー油・こしょうを加えて器に注ぐ。



9/13 (水) おかず系フレンチトースト (磯永 由紀さん)

1人分580kcal

(2人分)

- 食パン（4枚切り）：2枚
- A { たまご：4個
- 牛乳：大さじ3
- チョコレート鶏コク料理だし：大さじ1
- パルメザンチーズ：10g
- 黒こしょう：適量
- バター：10g
- B { スライスベーコン：1枚
- たまねぎ：30g
- しめじ：15g
- バター：10g
- C { こしょう：少々
- チョコレート鶏コク料理だし：小さじ1
- (飾り)
- セルフィーユ・パセリなど：適量

- ① 食パンは4等分する。ボウルにAを混ぜ合わせて、食パンを浸け、手で2~3回押し軽くしみ込ませる。
- ② フライパンにバターを敷き、①を入れて両面焼く。
- ③ ベーコンは細切りにし、たまねぎは薄切りにして、しめじは小房にほぐす。
- ④ 別のフライパンにバターを入れ、Bを炒めて、最後にCを加える。
- ⑤ 器に②を盛り、④をのせて、あればセルフィーユ・パセリなどを飾る。