

9/19 (火) 大葉味噌焼きおにぎり (加藤奈美さん)

1人分244kcal

(材料2人分)

ごはん：2膳分
 <大葉味噌> (作りやすい分量)
 大葉：20枚
 にんにく：1～2かけ
 生姜：20g
 { 麦味噌：100g
 { 甘酒：100ml
 サラダ油：小さじ2

- ① 大葉は千切りにして、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①のにんにくと生姜を加えて焦げないように香りが立つまでよく炒める。
- ③ ②の鍋に、麦味噌と甘酒を加えてよく練りながら火を通し、水分が少なくなり、もったりしてきたら、①の大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ④ おにぎりを作り、③を両面に塗る。
- ⑤ フライパンにキッチンシートを敷いて、④のおにぎりをのせ、香ばしく焼いて、器に盛る。

9/20 (水) ピリ辛豚バラの煮物 (ロクさん)

1人分707kcal

(材料2人分)

{ 豚バラ薄切り肉：100g
 { 片栗粉：小さじ1
 サラダ油：大さじ1～2
 A { 生姜：2枚
 { にんにく：3粒
 { 長ねぎ：50g
 { 輪切り唐辛子：少々
 にんじん：50g
 こんにゃく：100g
 厚揚げ：1枚
 { 黒糖：大さじ2
 { 水：大さじ1

(合わせ調味料)

B { 濃口醤油：大さじ2
 { みりん：大さじ1
 { 料理酒：100ml
 { 水：50ml
 { オイスターソース：小さじ2

<薬味>

{ 小ねぎ：少々
 { いらりごま：少々

- ① 豚肉は3cm幅に切る。生姜は薄切りにして、長ねぎは3cm長さに切る。にんじんは乱切りにして、こんにゃくと厚揚げは角切りにする。小ねぎは、小口切りにする。
- ② ボウルに①の豚肉と片栗粉を入れてよくまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、軽く焦げ目がついたら、一旦取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残った油はそのままにして、Aを加えて香りが出るまで炒める。
- ④ ③のフライパンに、スペースをあけ、黒糖を入れて軽く焦げ目がついたら、水を黒糖のところに入れてかき混ぜ、Bの合わせ調味料を入れる。
- ⑤ ④のフライパンに、①のにんじん・こんにゃく・厚揚げを入れ、②の豚肉を戻し入れてひと煮立ちさせ、蓋をして、弱火で10～15分くらい汁気が無くなるまで煮込む。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①の小ねぎといりごまを散らす。