

10/3 (火) オイのから揚げときゃべつのサラダ (オイさん) から揚げ 1人分 741kcal きゃべつ 1人分 49kcal

(材料2人分)

鶏もも肉：500g

 A {

- 濃口醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1
- お好みでごま油：ひとたらし

片栗粉：適量

<オイのきゃべつのサラダ>

きゃべつの葉：5枚

 B {

- 塩：小さじ1/3
- こしょう：少々
- 旨味調味料：小さじ1/5
- 酢：小さじ1
- サラダ油：小さじ2

- ① <オイのから揚げ>を作る。鶏肉は食べやすい大きさに切って、ボウルに入れ、Aを加えて、30回手でもみ、すぐに、片栗粉をざっくりとまぶす。(つけ置きすると味がつきすぎるので注意)
- ② ①の鶏肉を180℃の油で2分揚げ、返して1分揚げる。(揚げている最中は肉をいじらない。揚げかすはすくう。)
- ③ <オイのきゃべつサラダ>を作る。きゃべつは千切りにする。
- ④ ボウルに③を入れ、Bの調味料を上から順番に加えて、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で一時間しっかり冷やす。
- ⑤ 器に②のから揚げを盛り、④のきゃべつのサラダを添える。

10/4 (水) 地中海風白身魚のオリーブペーストのせ (福岡 由香さん) 1人分 409kcal

(2人分)

 {

- 白身魚のフィレ：2枚(1枚80gほど)

 {

- 塩・粗びきこしょう：各適量

たまねぎ：小1/2個

にんにく：1かけ

ミニトマト：6個

(魚用) オリーブオイル：大さじ1

(野菜用) オリーブオイル：大さじ1

<タップナード>

 A {

- ドライトマト：3枚(15g程度)
- ブラックオリーブの実：10粒
- ケイパー：大さじ2(25g程度)
- レモン汁：大さじ1

オリーブオイル：大さじ3

(飾り)

ベビーリーフ：適量

- ① 魚に塩・粗びきこしょうをふる。フライパンにオリーブオイルを熱し、魚を両面焼く。たまねぎとにんにくはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② (タップナード)を作る。オリーブの実は種を取る。フードプロセッサーにAを入れて、攪拌しながらオリーブオイルを少しずつ入れていき、材料がみじん切り程度になったら攪拌を止める。
- ③ ①の魚が焼けたら、皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに残った余分な油をふき取って、オリーブオイルを加え、①のたまねぎとにんにくを加えて炒め、透き通ってきたら、①のミニトマトを加えて炒め、最後に②のタップナードを加えて軽く炒める。
- ⑤ 器にベビーリーフをのせ、③の魚をのせて、タップナードをかける。