

10/10 (火) スパイスイ香るパンプキンカレー (須賀野 美奈子さん) 1人分500kcal

(材料2人分)

鶏もも肉：150g
 かぼちゃ：150g
 カットトマト缶：80g
 生姜：10g
 サラダ油：大さじ1
 クミンシード：5g (小さじ2)
 水：200ml
 プレーンヨーグルト：60g
 カレールー (市販)：25g
 ごはん：2膳分
 焼き海苔 (飾り用)：適量

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、かぼちゃは一口大に切って面取りする。生姜はみじん切りにして、カレールーは削って細かくしておく。
- ② フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れて、クミンシードを加え炒める。プツプツと気泡が出てきたら、①の生姜を入れて炒める。
- ③ ②のフライパンに①の鶏肉とかぼちゃを加えて、表面に焼き色がつくまで中火で炒める。
- ④ ③のフライパンに、カットトマト缶を入れて、鶏肉・かぼちゃと一緒に水分を飛ばすように中火で炒める。
- ⑤ ④のフライパンに水を加え、蓋をして5分煮る。(かぼちゃを竹串で刺して火が通っていたらOK)
- ⑥ ⑤のフライパンによく混ぜたヨーグルト、①のカレールーを入れて全体に溶けて混ぜたら、火を止める。
- ⑦ ごはんをラップで包んでお化けの形に整え、海苔で顔を作る。器に⑥のカレーを盛って、ごはんをのせる。



10/11 (水) マキマキ白菜のきのこあん (磯永 由紀さん)

1人分184kcal

(2人分)

白菜：2枚
 豚バラ薄切り肉：2枚
 絹ごし豆腐：1/6丁
 A { しめじ：50g
 えのき：50g
 舞茸：50g
 塩・こしょう：各適量
 片栗粉：適量
 B { チョーコー京風だしの素うすいろ：30ml
 水：400ml
 片栗粉：適量
 水：適量
 三つ葉：適量
 粉山椒：適量

- ① 白菜は茹で、芯の部分を薄くそぎ取る。豆腐は水を切り、縦半分に切る。Aはバラバラにほぐす。
- ② ①の豆腐を豚肉で巻き、軽く塩・こしょうをふる。①の白菜の外側を下にして広げ、内側に薄く片栗粉をまぶし、豚肉を巻いた豆腐をのせて、ロールキャベツの要領で巻き、巻きどまりを楊枝で留める。
- ③ 鍋にBを入れ、②の白菜巻きを並べ、強火にかけて、沸騰したら、弱火にしてコトコトと30分ほど落とし蓋と蓋をして煮る。
- ④ ③の白菜がやわらかくなったら、①のAを加えて、ひと煮立ちさせ、同割りの水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- ⑤ 器に④を盛り、山椒をふって、ざく切りにした三つ葉をのせる。