

シャングウロウペェン

10/24 (火) 香菇肉片 ~きのこ豚肉の炒め物~ (黄 郁卿さん)

1人分396kcal

(材料2人分)

- 豚肩ロース薄切り肉：150g
- A { たまご：1/4個
薄口醤油・酒：各小さじ1
こしょう：少々
片栗粉：大さじ1
- 生椎茸：2枚
エリンギ：100g
しめじ：60g
長ねぎ・生姜：各適量
- B { 鶏がらスープ：50ml
濃口醤油：大さじ1
薄口醤油：小さじ1
オイスターソース：大さじ1/2
砂糖：小さじ1～
こしょう：少々
- サラダ油：大さじ1+小さじ2
水溶き片栗粉(同割り)：小さじ2
ごま油：小さじ1～
小ねぎ：適量

- ① 豚肉は一口大に切って、Aで下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ② 生椎茸は石づきを取って、4～5mm幅の千切りにして、エリンギは手で食べやすい大きさにさき、しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ③ 長ねぎ・生姜はみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、②のきのこを入れて炒め、一旦取り出して、水分をふき取っておく。
- ⑥ ⑤の鍋にサラダ油小さじ2を足し、①の豚肉をほくしながら炒め、③の生姜と長ねぎを香りよく炒めて、⑤のきのこを戻し入れ、④の合わせ調味料を加えて、手早くあおり、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、③の小ねぎをふりかける。



10/25 (水) まるごとカボチャの和風グラタン (佐藤 利恵さん)

1人分364kcal

(1人分)

- カボチャ：直径10～12cmのもの1個
鶏ひき肉：50g
たまねぎ：30g
しめじ：30g
絹ごし豆腐：1/6丁
- A { チョーコー無添加あわせ：小さじ1
チョコーだしの素こいいる：小さじ2
- サラダ油：小さじ1
ピザ用チーズ：20g

- ① カボチャはまるごとラップでふんわり包み、600Wのレンジで4分くらい加熱する。(加熱しすぎると爆発するので注意！様子を見ながら加熱してください。)
- ② ①のカボチャの上から1.5cmくらいのところを切り、蓋にする。カボチャの内側にナイフでぐるっと切り込みを入れ、中身をくり抜いて器にする。
- ③ ②でくり抜いたカボチャの実と種を分けて、実の部分はフォークなどでつぶし、硬い場合はレンジで加熱する。
- ④ たまねぎはみじん切りにして、しめじは小房に分ける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のたまねぎ・鶏肉を炒め、④のしめじを加えて、しんなりしたら、豆腐を加えてつぶしながら炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンに、Aを加え混ぜ合わせ、③のカボチャの実も加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ ②のカボチャの器に⑥を入れ、チーズをのせて、カボチャの下の部分をアルミホイルで包み、オーブンで3～4分チーズに焦げ目がつくまで焼く。