

11/7 (火) さっぱりポーク南蛮 (久保 桂奈さん)

1人分695kcal

(材料2人分)

- 豚肉(生姜焼き又は焼肉用)：300g
- 塩：小さじ1~2
- 片栗粉：適量
- サラダ油：大さじ3
- セロリ：60g
- 赤・黄パプリカ：各1個

(甘酢)

- A { 純米酢：150ml
- みりん：50ml
- 濃口醤油：50ml
- 砂糖：大さじ2
- おろし生姜：大さじ1
- ごま油：大さじ1

- ① セロリの茎は薄切りにして、葉は食べやすい大きさに切る(葉は飾り用に少し取っておく)。パプリカは種を取って、繊維を断つ方向に千切りにする。
- ② 豚肉に塩をふって、両面に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を入れ、中火で両面こんがり焼き、クッキングペーパーに取り、器に盛りつける。
- ④ ①の野菜を③の豚肉の上に盛る。
- ⑤ フライパンに A を入れて熱し、沸騰したら、④の上に回しかけ、①で残した飾り用のセロリの葉をのせる。


11/8 (水) あったか洋風おでん (佐藤 利恵さん)

1人分476kcal

(4人分)

- A { チョーコー鶏コク料理だし：100ml
- 水：900ml

(鶏団子)

- B { 鶏ひき肉：200g
- 長ねぎのみじん切り：5cm分
- 生姜のすりおろし：1かけ
- 片栗粉：大さじ1
- チョーコー鶏コク料理だし：小さじ1

(餅巾着)

- { 薄揚げ：4枚
- 餅：4個
- クリームチーズ：15g×2個

(ベーコントマト)

- { ミニトマト：8個
- ベーコン：4枚

(キャベツの巻き巻き)

- { キャベツの葉：4枚
- 豚バラ薄切り肉：4枚

他にお好みで

- ウインナー・茹でたまご・茹でブロッコリーなど
- ブラックペッパー・マスタード：各適量

- ① 鍋に A を入れて火にかける。
- ② (鶏団子)を作る。ボウルに B を入れて粘りが出るまでこね、一口大に丸めて下茹でする。
- ③ (餅巾着)を作る。油抜きした薄揚げの一边を切り開き、切り込みを入れた餅と1個を半分に切ったクリームチーズを中に入れて、口を楊枝で留める。
- ④ (キャベツの巻き巻き)を作る。下茹でしたキャベツをロールキャベツの要領でくるくると巻いて、さらに豚肉で巻き、半分に切って楊枝で留める。
- ⑤ (ベーコントマト)を作る。縦半分に切ったベーコンでミニトマトを巻いて、竹串で2つつ刺す。
- ⑥ ①の鍋が沸騰したら、②・③・④とお好みでウインナーと茹でたまごを加えて20~30分煮込んだら、⑤を加えて5分ほど煮込み、最後に茹でたブロッコリーを加えて、温まったら出来上がり。ブラックペッパーやマスタードを添える。