

ツウリュウチュウタオユイ  
 11/14 (火) 醋溜秋刀魚 ~サンマの甘酢あんかけ~ (黄 郁卿さん)

1人分539kcal

(材料2人分)

サンマ：2尾

A { 濃口醤油：小さじ2  
酒：小さじ2  
生姜汁：小さじ1

片栗粉：適量  
たまねぎ：60g  
赤ピーマン (パプリカ)：適量  
白菜：80g  
生椎茸：1枚  
絹さや：適量  
サラダ油：大さじ1

- ① サンマは頭を落として、内臓を取り、1尾を3等分のぶつ切りにする。Aで下味をつけてしばらく置く。
- ② たまねぎ・赤ピーマン・白菜・生椎茸は食べやすい長さの細切りにして、絹さやはさっと茹でて斜め細切りにする。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせて甘酢あんを作っておく。
- ④ ①のさんまの水分をふき取り、片栗粉をまぶして、170~180℃の油でカラッと揚げて器に盛る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、③の甘酢あんを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④のサンマの上からかける。

(甘酢あん)

B { 鶏がらスープ：100ml  
酢：大さじ3  
黒酢：小さじ2  
濃口醤油：大さじ1  
ケチャップ：大さじ1  
砂糖：大さじ3  
レモン汁：小さじ1

水溶き片栗粉 (同割り)：適量

## 11/15 (水) フワフワとろとろ喫茶店のオムライス (磯永 由紀さん)

1人分688kcal

(1人分)

ウインナー：1本  
ピーマン：10g  
たまねぎ：25g  
ごはん：150g  
たまご：1個  
サラダ油：大さじ1・1/2  
コンソメ顆粒：1つまみ  
砂糖：1つまみ  
ケチャップ：大さじ1・1/2  
塩・こしょう：各少々

A { たまご：2個  
牛乳：大さじ1  
バター：10g

(飾り用)  
ケチャップ：適量  
パセリ：少々

- ① ウインナーは輪切りにして、ピーマンとたまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のウインナーを入れて炒め、焼き色がついたら、ピーマンとたまねぎを加えてさらに炒める。
- ③ ②のフライパンにたまごを割り入れて、固まらないうちにごはんを入れて炒め、パラパラになったら、コンソメと砂糖を入れて、真ん中を開け、ケチャップを加えて炒め、最後に塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。別のフライパンにバターを入れて熱し、Aを加えてフワフワたまごを作る。
- ⑤ ③の器のライスの上に、④のたまごをのせ、ケチャップをかけて、パセリのみじん切りを散らす。