

11/21 (火) ごま豆乳鍋と×チェーンチーズカレー (橋爪太一さん)

 ごま豆乳鍋 1人分 275 kcal
 チーズカレー1人分 310kcal

(材料4人分)

<ごま豆乳鍋>

- A {
- 豚こま切れ肉：120g
 - 白菜：7~8枚
 - 白ねぎ：1本
 - 木綿豆腐：1/2丁
 - 薄揚げ：4枚
 - えのき：1袋
 - しめじ：1/2パック
 - 水菜：1/2袋
 - にんじん：30g

mizkan×まで美味しい「ごま豆乳鍋つゆ」：1袋

<×チェーンチーズカレー>

- 鍋に残った「ごま豆乳鍋」のスープ：2カップ
- たまねぎ：60g
- にんじん：20g
- しめじ：1/2パック
- 豚こま切れ肉：80g
- カレールー(甘口)：60g
- ピザ用チーズ：80g
- パセリ：適量
- ごはん：適量

- ① 土鍋などに、「ごま豆乳鍋つゆ」をよくふって加え、火にかける。
- ② 白菜は根元を切り落とし、サッと湯通しして、すぐに氷水に浸け、水気を切る。
- ③ 白ねぎは斜め切りにして、木綿豆腐は、水気を切って4等分し、薄揚げは4等分する。えのき・しめじは小房に分けておく。水菜の葉はそのままにして、半分より下はざく切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
- ④ ①の土鍋沸いたら、Aを加えて煮る。火が通ったら小鉢に取っていただく。
- ⑤ <×チェーンチーズカレー>を作る。たまねぎは薄切りにする。にんじんはいちょう切りにして、しめじは小房に分ける。
- ⑥ ④で鍋に残った「ごま豆乳鍋」のスープ2カップ分を温めなおして、⑤のたまねぎ・にんじん・しめじを順番に加え、豚肉を入れて火を通す。
- ⑦ ⑥の鍋に火が通ったら、刻んだカレールーを加えて、コトコト煮ながら混ぜ合わせ、再び煮立ったら、ピザ用チーズを加えて蓋をする。
- ⑧ ⑦のチーズが溶けたら、蓋を取って、パセリのみじん切りを散らす。
- ⑨ 小鉢にごはんを盛り、⑧をかけていただく。



11/22 (水) 甘辛照りチキ丼 (加藤 奈美さん)

1人分 626kcal

(2人分)

- A {
- 鶏もも肉：300g
 - 塩：少々
 - にんにく：1かけ
 - 長ねぎ：1/2本
 - チョーコーすき焼わりした：60ml
 - 豆板醤：適量
 - 片栗粉：小さじ1/2
 - 水：小さじ1
 - ごはん：2膳分

- ① にんにくは薄切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鶏肉に塩をふり、フライパンで皮目から入れて、火が通るまで両面しっかりと焼く。途中①のにんにくと長ねぎを加えて火を通す。この時、脂が多かったらペーパーでふき取る。
- ③ ②のフライパンに、すき焼わりしたを注ぎ入れて、豆板醤を加え、火を強め、ブクブクと気泡が立ってきたら、Aの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ③の鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。器にごはんをよそい、④の鶏肉と③の長ねぎを盛り、たれをかける。