

12/5 (火) ガンジャオチャレン 乾焼蝦仁～エビのチリソース～ (黄 郁卿さん)

1人分211kcal

(材料2人分)

- むきエビ (特大) : 160g
- A { 卵白 : 適量
- 塩・こしょう : 各少々
- 酒 : 小さじ1/3
- B { 片栗粉 : 大さじ1
- サラダ油 : 小さじ1
- 生姜・長ねぎ・にんにく : 各適量
- 豆板醤 : 小さじ1/2～
- トマトケチャップ : 大さじ1・2/3
- (エビ用) サラダ油 : 小さじ2
- (追加) サラダ油 : 大さじ1
- (合わせ調味料)
- C { 鶏がらスープ : 100ml
- 砂糖 : 小さじ2
- 酒 : 小さじ2
- 塩 : 小さじ1/2
- こしょう・旨味調味料 : 各少々
- 水溶き片栗粉 (同割り) : 小さじ2～
- D { 酢 : 小さじ1/2
- ごま油 : 小さじ1/2
- E { レタス : 適量
- かいわれ大根 (きゅうり) : 適量
- 赤ピーマン (にんじん) : 適量

- ① エビは背わたを取り、片栗粉・塩各適量 (分量外) をよくもみ込んで、水洗いし、水分をよく取って、A で下味をつけ、もみ込んだ後、B を加えてサッと混ぜ合わせる。
- ② 生姜・長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ③ ボウルにC を混ぜ合わせておく。
- ④ E の野菜は細切りにして、合わせて水に放し、パリッとになったら、ザルに上げ、水気をよく切っておく。
- ⑤ フライパンに、サラダ油小さじ2 を熱し、①のエビを炒め、7～8分通りに火が入ったら、取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ1 を足し、②と豆板醤を香りよく炒め、トマトケチャップを入れて、さらに2～3分炒め、③の合わせ調味料を加えて調味し、⑤のエビを戻し入れて、サッと火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にDを加えてサッと混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に④の野菜を敷き、⑥を盛りつける。

12/7 (木) スイートポテトサラダ (久保 桂奈さん)

1人分204kcal

(4人分)

- { さつまいも : 正味400g
- 塩 : 大さじ1
- すし酢 : 大さじ2
- マヨネーズ : 大さじ2
- (飾り用)
- ミニトマト : 4個
- ブロッコリー : 適量
- にんじん : 適量
- (ヨーグルトドレッシング)
- A { プレーンヨーグルト : 大さじ1
- すし酢 : 小さじ1
- オリーブオイル : 小さじ1
- 塩 : ひとつまみ

- ① さつまいもは皮をむいて、1cmの輪切りにして、沸騰したお湯に塩を入れて、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①が茹であがったら水気をしっかり切って、ボウルに入れ、すし酢をかけてつぶし、マヨネーズを加えて和える。
- ③ にんじんは星型などで抜き、ブロッコリーは小房に分けて、それぞれ塩茹でする。
- ④ ボウルにAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②のさつまいもを高く盛り、クリスマスツリーに見立てて、③のにんじん・ブロッコリーとミニトマトを飾り、てっぺんに星型のにんじんをのせて、④のドレッシングをかける。