

1/23 (火) 納豆ふわふわパスタ (今道康弘さん)

1人分675kcal

(材料1人分)

 { フェデリーニ (パスタ) : 80g
 { 塩 : お湯1Lに対して2%

 A { ちくわ : 25g
 { 牛乳 : 100ml
 { クリームシチューの素 (顆粒) : 10g

 B { 納豆 : 1パック
 { 付属のたれ : 1パック分
 { たまご (L) : 1個
 { 柚子胡椒 : 適量

揚げ玉 : 20g

刻みのり : 適量

- ① フェデリーニを塩茹でする。
- ② ちくわは一口サイズに切る。フライパンに A を入れて、加熱し、しっかり溶かしておく。
- ③ ボウルに B を入れて、フワフワになるまでよくかき混ぜる。
- ④ ②のフライパンのソースがしっかり沸騰したら、①の茹で上がった熱々のフェデリーニを加えてよく絡める。
- ⑤ ④のフライパンに③を加えて、余熱でたまごに火を入れる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、揚げ玉をたっぷりかけて、刻みのりをのせる。



1/24 (水) 鶏肉とじゃがいもの洋風照り焼き (福岡由香さん)

1人分359kcal

(材料4人分)

新じゃがいも : 4個 (320~400g)

 { 鶏もも肉 : 2枚
 { 塩・こしょう : 各適量

サラダ油 : 適量

 A { ミニトマト : 5個
 { レモンの輪切り : 3枚
 { ローズマリー : 適量

B { チョーコー鶏コク料理だし : 大さじ2

水 : 大さじ1

C { おろしにんにく : 1/2 かけ分

バター : 小さじ1

はちみつ : 小さじ1

- ① じゃがいもはよく洗って、皮ごと一口大に切り、耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、500W で約 5 分、竹串がスーッと通るまで加熱する。
- ② 鶏肉は一口大に切って、塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き色がついたら裏返して、端に寄せ、空いたところに①のじゃがいもを加えて、少し焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②のフライパンの鶏肉の上に A をのせ、蓋をして弱火で 5 分蒸し焼きにする。
- ④ B は混ぜ合わせておく。③のフライパンに脂がたくさん出ていたら、ふき取り、中火にして B を加え全体に絡めて、仕上げに C を加えて照りを出し、よく絡まったら器に盛る。