

1/30 (火) パングラタンと豆乳リゾット (佐藤利恵さん)

(グラタン) 1人分398kcal
(リゾット) 1人分431kcal

(材料1人分)

<パングラタン>

- {クノールつぶたっぷりコーンクリーム：1袋
- {牛乳：100ml
- 食パン(6切り)：1枚
- スライスハム：1枚
- たまねぎ：5g
- ピザ用チーズ：20g
- パセリ：少々

<豆乳リゾット>

- A {クノールつぶたっぷりコーンクリーム：1袋
- A {豆乳：100ml
- {しめじ：10g
- {ベーコン：10g
- {サラダ油：小さじ1
- ごはん：軽く1膳分
- ピザ用チーズ：10g
- 塩・こしょう：各少々
- パセリ：少々

<パングラタン>

- ① 「クノールつぶたっぷりコーンクリーム」を温めた牛乳で溶かす。
- ② 食パンは8等分する。ハムは短冊に切って、たまねぎは薄切りにする。
- ③ グラタン皿に②の食パンを敷いて、上から①をかけ、②のハムとたまねぎをのせて、ピザ用チーズを上からかける。
- ④ ③をオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて、パセリのみじん切りを散らす。

<豆乳リゾット>

- ⑤ ボウルにAを溶く。
- ⑥ しめじは小房にほぐし、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑥を炒め、⑤を加えて混ぜ合わせ、ごはんを加えて、チーズを加え、軽く全体に混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調え、器に盛って、パセリのみじん切りを散らす。

1/31 (水) 手羽先と根菜と大豆の煮物 (植田美代子さん)

1人分296kcal

(4人分)

- 鶏手羽先：8本
- A {濃口醤油：大さじ1
- A {酒：大さじ1
- にんじん：50g
- ごぼう：80g
- れんこん：80g
- 生姜：1かけ
- 大豆水煮：150g
- (鶏用) サラダ油：小さじ1
- (根菜用) サラダ油：小さじ2
- 水：適量
- B {酒：大さじ2
- B {みりん：大さじ2
- B {濃口醤油：大さじ2強
- B {砂糖：大さじ1
- 絹さや：5枚

- ① 手羽先は、先端を切り落とし骨に沿って切り目を入れ、Aを揉み込んでしばらく置き、下味をつける。
- ② ①の手羽先の水分をふき取る。フライパンにサラダ油を熱し、手羽先を並べ入れて、両面焼き色がしっかりつくまで焼く。
- ③ にんじん・れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、ごぼうは斜め薄切りにし、生姜は千切りにする。
- ④ ②の手羽先が焼けたら、余分な脂をふき取って、サラダ油を足し、③を加えてサッと炒め、大豆を加えて具の表面が少し出るくらいに水を加え、4~5分煮る。
- ⑤ ④にBを加え、落し蓋をして、鍋蓋を少しずらしてかぶせ、中火の弱で20分ほど煮る。
- ⑥ ⑤の煮汁が少なくなったら、火を止めて、器に盛り、筋を取ってサッと塩茹でした絹さやを飾る。