

2/6 (火) 長崎ちゃんぽん (黄 郁卿さん)

1人分569kcal

(材料1人分)

- A {
 たまねぎ：30g
 キャベツ：130g
 もやし：50g
 サラダ油(ラード)：大さじ1
 薄口醤油：大さじ1
 鶏ガラスープ：3カップ
 ちゃんぽん玉：1玉
- B {
 豚バラ薄切り肉：20g
 ちくわ：10g
 長崎はんぺん：20g
 イカのゲソ：20g
- C {
 薄口醤油：大さじ2 1/2
 旨味調味料：少々
- {
 小カキ：30g
 塩・片栗粉：各少々
 小ねぎ：少々

- ① たまねぎは薄切りにして、キャベツは7~8mm幅の千切りにする。豚肉は細切りにする。ちくわは半分に切って薄切りにし、はんぺんは薄切り。イカは一口大に切る。小ねぎは2~3cm長さに切る。
- ② カキは塩と片栗粉でもみ洗いし、水気をよく切っておく。
- ③ 中華鍋(フライパン)にサラダ油を熱し、強火にして、Aを加えて炒め、薄口醤油を入れて味を野菜に含ませ、スープを加える。
- ④ ③の野菜を脇に寄せ、ちゃんぽん玉を入れて強火のまま温め、器に麺を取り出して、その上に野菜をのせる。
- ⑤ ④の残ったスープの中に、Bを加えて、Cで味を調える。(最後まで強火のまま)
- ⑥ ⑤の材料に火が通ったら、②のカキと①の小ねぎを加え、④の器にスープごと盛る。

2/7 (水) レンコンチーズハンバーグ (今道 康弘さん)

1人分607kcal

(2人分)

- A {
 合いびき肉(あらびき)：160g
 レンコン(すりおろし)：20g
 たまねぎ：50g
 たまご(L)：1/2個
 パン粉：30~40g
 マヨネーズ：15g
 ナツメグ・塩・黒こしょう：各適量
- レンコン(輪切り)：10g×8枚
 スライスチーズ(とろけるタイプ)：4枚
 サラダ油：20ml
- (飾り)
 ベビーリーフ：40g
 ミニトマト：2個

- ① レンコンはすりおろしと輪切りを準備する。たまねぎはみじん切りにして、耐熱皿にのせラップをしてしんなりするまでレンジにかける。
- ② ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③ ②を2等分して成形し、片面2枚ずつレンコンの輪切りを両面に貼り付ける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のハンバーグをのせて、両面に焼き色をつける。
- ⑤ ④のハンバーグを耐熱皿に移し、600Wのレンジで2分30秒ほど加熱する。
- ⑥ きれいなフライパンにチーズを2枚のせて溶かし、上に⑤のハンバーグを置いて、さらにチーズをかぶせて、チーズがカリッとなるまでしっかり焼く。
- ⑦ 器に⑥のハンバーグを盛り付け、ベビーリーフとミニトマトを添える。