

2/13 (火) 肉巻きおにぎり de クッパ (佐藤利恵さん)

1人分450kcal

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉：6枚
- 塩・こしょう：各少々
- ごはん：1膳分
- 塩：少々
- 片栗粉：適量
- サラダ油：小さじ1
- 鶏ガラスープ：500ml
- A { 生姜のすりおろし：1かけ分
- 薄口醤油：小さじ1
- B { 長ねぎ(白)：20g
- にんじん：20g
- ごま油：小さじ1
- 長ねぎ(葉)：適量
- トウバンジャン：お好みで

- ① 豚肉に塩・こしょうをふる。ごはんに軽く塩を振り、6等分して、小さめに丸く握り、豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を巻き終わりを下にして置き、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 長ねぎとにんじんは千切りにする。鍋に鶏ガラスープを入れて火にかけ、Aを加え、Bを入れてひと煮立ちする。
- ④ ③の鍋に②を加えてひと煮立ちさせて、器に盛り、ごま油をたらして、長ねぎの葉をのせ、お好みでトウバンジャンをのせる。途中でおにぎりを崩しながら食べるとクッパ風になります。



2/14 (水) 金蝶春巻き (磯永由紀さん)

1本分159kcal

(材料10本分)

- 豚バラ薄切り肉：100g
- サラダ油：大さじ2
- A { たまねぎ：100g
- セロリ：50g
- にんじん：50g
- ニラ：50g
- もやし：50g
- B { 中華スープの素(固形)：5g
- 砂糖：ひとつまみ
- ちゃんぽん玉：1玉
- チョコー金蝶ソース：大さじ4
- 塩・黒こしょう：各少々
- 春巻きの皮：10枚
- 水溶き小麦粉：少々
- (付け合わせ)
- お好みの野菜：適量

- ① 豚肉は細切りにして、たまねぎは薄切りにし、セロリは縦に千切りにする。にんじんは細切りにして、ニラは4～5cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、Aを加えて軽く炒め、Bを入れて更に炒める。
- ③ ②にちゃんぽん玉を加えて炒め、ソースを入れて水気を飛ばし、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ ③をバットに移して冷ます。
- ⑤ 春巻きの皮を広げ、④を10等分してのせ、春巻きの要領で巻き、水溶き小麦粉で巻きどまりをとめる。
- ⑥ ⑤の春巻きを170℃の油でパリッとなるまで揚げて、器に盛り、お好みの野菜を添える。