

ポツァイツァオロウベェン

3/6 (火) 菠菜炒肉片 ~ほうれん草と豚肉の炒めもの~ (黄 郁卿さん)

1人分420kcal

(材料2人分)

ほうれん草：250g

〔サラダ油：大さじ1・1/3

塩：小さじ1/4

豚バラ薄切り肉：100g

A { たまご：1/4個

酒：小さじ1/2

薄口醤油：小さじ1/2

こしょう：少々

片栗粉：小さじ2

にんにく：少々

豆板醤：小さじ1/2~

サラダ油：小さじ2

B { 鶏ガラスープ：大さじ1

オイスターソース：小さじ1 1/2

濃口醤油：小さじ1 1/2

酒：小さじ2

砂糖：小さじ1

こしょう：適量

ごま油：小さじ1

① ほうれん草は4~5cm長さに切り、根元のほうは縦半分に切って、軸と葉に分けておく。

② 豚肉は一口大に切って、A で下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせる。

③ にんにくはみじん切りにする。B は混ぜ合わせておく。

④ 鍋にサラダ油を熱し、塩を加え、①のほうれん草の軸・葉をサッと炒めてザルに上げ、水気を切る

⑤ ④の鍋にサラダ油小さじ2を足し、③のにんにくと豆板醤を香りよく炒めて、②の豚肉をほぐしながら炒め、④のほうれん草を加えて、③の合わせ調味料を回し入れ、あおって最後にごま油を回しかけて器に盛る。

3/7 (水) シシリアンライス (磯永 由紀さん)

1人分438kcal

(材料4人分)

牛切り落とし肉：200g

レタス：100g

たまねぎ：80g

ミニトマト：5個

きゅうり：1本

にんにく：1かけ

おろし生姜：小さじ1

砂糖：大さじ2

A { 濃口醤油：大さじ3

みりん：大さじ2

酒：大さじ1

マヨネーズ：15g

ごはん：400g

サラダ油：大さじ2

(トッピング)

ごま：適量

かいわれ大根：適量

① レタスは食べやすい大きさにちぎって、たまねぎは薄切りにして、水にさらす。きゅうりは長めの乱切りにする。にんにくはみじん切りにして、生姜はすりおろす。かいわれは根を取って、半分の長さに切る。

② フライパンに油を熱し、①のにんにく・生姜を入れて、香りが出たら、牛肉を加えて炒める。

③ ②に火が通ったら、砂糖を加えて炒め、A を加えてさらに炒める。

④ 器にごはんを盛り、①のレタス・たまねぎを盛って、周りにきゅうりとトマトをバランスよく飾る。上からマヨネーズを細くかけて、②の牛肉を汁ごとのせ、ごまと①のかいわれをのせる。