季節を楽しむ
イベントごはん

今年6月15日 父の日は

中華風でもりもり! 食べチャイナ!

濃い甘!ソースの コクと旨味が食欲を刺激!

中華風ペッパーステーキ

調理時間20分 | 1人分405kcal | 塩分2.4g

材料(4人分)

牛肉(ステーキ用)…2枚(300g)
塩…ふたつまみ
粗びき黒こしょう…小さじ1
ニンニク…1かけ
赤唐辛子(タネを取る)…2本
チンゲン菜…1株
パプリカ(赤)…1/2個
ヤングコーン…4本
A 「テンメンジャン…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ2」
ごま油…大さじ2

下準備

●牛肉は塩、粗びき黒こしょうをふる。
●ニンニクは幅2mmの薄切りにする。
●チンゲン菜は4等分のくし形に切る。
●パプリカはヘタとタネを取り、4等分のくし形に切る。●Aは混ぜ合わせる。

1. フライパンにごま油大さじ1、ニンニク、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たら牛肉を入れて1〜2分焼き、肉に焼き色がついたら裏返して1〜2分焼き、すべて取り出す。
2. ❶のフライパンにごま油大さじ1を足し、チンゲン菜、パプリカ、ヤングコーンを並べ、時々返しながら野菜に焼き色がつくまで2〜3分焼き、器に盛る。
3. ❷のフライパンにAを加え、10秒ほどとろみがつくまで加熱してソースを作る。
4. 牛肉は幅2cmに切り分けて❷の器に盛り、ニンニク、赤唐辛子を散らし、❸のソースをかける。

まぐろの中華風カルパッチョ

調理時間10分 | 1人分138kcal | 塩分0.9g

旨辛〜! なたれと ナッツの香ばしさでぺろりっ!

材料(4人分)

マグロ(刺身)…16切(160g)
タマネギ…1/4個
豆苗…1/3パック
ミニトマト…4個
ピーナッツ…大さじ1
海老あげ煎…8枚(20g)
A 「トウバンジャン…小さじ1/2
酢…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1
ごま油…大さじ1」

下準備

●タマネギはスライサーなどで薄切りにする。
●豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
●ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。●Aは混ぜ合わせる。●ピーナッツは食品用ポリ袋などに入れ、めん棒などでたたいて粗くくだく。

1. 器にマグロを並べ、タマネギ、豆苗を盛り、ミニトマトを散らす。Aのたれをかけ、ピーナッツを散らし、海老あげ煎は別皿に添える。マグロと野菜を合わせたり、マグロを海老あげ煎にのせていただく。

おすすめ

くらし良好
海老あげ煎 54g
桜えびを生地に練り込み、あっさり塩味に仕上げたソフトあげ煎です。

ビール気分で乾杯ゼリー

調理時間10分 ○ゼラチンを戻す時間、冷蔵庫で冷やし固める時間は除く
1人分106kcal 塩分0.0g

材料(4人分)

※約250mlのグラスを使用
リンゴジュース(黄色く透明のもの、常温)…4カップ
粉ゼラチン…10g
水…大さじ4

下準備

●耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、約10分おいて戻す。

1. 粉ゼラチンは電子レンジ(500W・約30秒)で加熱して溶かす。
2. ボウルにリンゴジュースを入れ、❶を加えてゴムベラなどで混ぜる。
※熱いので混ぜる時はご注意ください。
3. ❷のゼリー液をグラスの七分目まで入れ(泡用に約150ml残しておく)、冷蔵庫で表面が少し固まるまで約30分冷やす。
4. ❸のボウルに残っているゼリー液約150mlを泡立て器でふんわり白くなるまで20〜30秒手早く泡立て、❸の冷やし、少し固まったゼリーの上にそっとのせ、冷蔵庫で1〜2時間冷やし固める。
★ゼリー液は冷えると固まり、泡立たなくなります。
泡に使うゼリー液は必ず常温に置き、泡立ててください。