

VanGohan Recipe: Week of 2024-08-26

レモンチキンのオーブン焼き

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 50-70mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油

インストラクション

1. 袋かボールにレモン、鶏肉とポテトを入れて揉みこみ、30分程おく
2. オーブンを400Fに加熱し鶏肉とポテトとレモンを並べ、残ったソースは鶏肉にかける
3. オーブンで20分焼き取り出す
4. オーブン温度を450Fに上げる。肉汁をスプーンで鶏肉にかけ、さらに10～15分鶏肉の皮がパリッとするまで焼く
5. 途中でじゃがいもに火が通ったら先に取り出しておき、鶏肉とトマトと一緒に皿に盛り付ける
6. オーブンをお持ちでない場合は、ステップ2でマリネした後の具材の水気を切り、油を引いたフライパンに並べ、中火で鶏肉をフライパンに時折押しつけながら5～8分焼き、裏返して更に3～5分焼いて下さい
7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

汁なし坦々麺

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 10-20 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 醤油

インストラクション

1. たっぷりのお湯で中華麺を6分茹でる (しっかり沸いたたっぷりのお湯で茹でると、美味しく仕上がります)
2. Sauce②を温める
3. 麺の水を切ってどんぶりに盛り付けたら、温めたソース、お好みで醤油を一回しかけ最後にネギをかける

照りたま肉団子

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-30mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩胡椒

インストラクション

1. ボールに豚肉、玉ねぎ、Seasoning①、塩胡椒少々を入れてしっかりとこね、食べやすい大きさに丸める
2. フライパンにサラダ油を引き肉団子を並べて中火にかけ、焼き色がつくまで焼いたら裏返し、途中で野菜も入れ火が通るまで焼く
3. 余分な油をペーパータオルで拭き取り、Seasoning③を入れて汁気が無くなるまでしっかりと煮絡める
4. 肉団子の上にSeasoning④を乗せてオーブントースターで玉子に軽く焼き色がつくまで2-3分焼く