3日目

スタッフコメント　ビスクスープの素を使うことで家ではなかなかできない味付けに挑戦。デザートに焼きりんごも添えて、いつもとちょっぴり違う食卓に。

❶から順に作ることで効率よく調理できます

真ダラと彩り野菜のビスク仕立て

お届けする食材

- 真ダラ(冷凍) 1パック
- エコシュリンプのビスク(冷凍) 1パック
- キャベツ 1/2袋
- ミディトマト 1/4袋
- ブロッコリー 1/2コ

ご用意いただく食材

- ●塩 ..... ひとつまみ
- ●牛乳 100ml
- 塩 ..... ひとつまみ
- こしょう ..... 適量

オニオンドレッシングサラダ

お届けする食材

- 水菜 1/4袋
- ミックスビーンズ 1パック
- 玉ねぎ 1/4袋

ご用意いただく食材

- ★塩 ..... ひとつまみ
- ★こしょう ..... 適量
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★酢 小さじ2
- ★オリーブオイル 小さじ2

フライパン焼きりんご

お届けする食材

- りんご 1/2コ

ご用意いただく食材

- なたね油(サラダ油) 小さじ1
- バター 5g
- (お好みで)シナモンパウダー、水切りヨーグルト ..... 適量

❶真ダラとスープを解凍する

・真ダラは流水または電子レンジで、エコシュリンプのビスクは流水で解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

❸ビスク仕立ての下ごしらえをする

・両手鍋に●、エコシュリンプのビスクを入れ、火にかける。

・キャベツは大きめのざく切りに、ミディトマトは4等分のくし切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。

・真ダラは塩、こしょうを振る。

❹ビスク仕立てを作る

・沸騰したスープに、キャベツ、ブロッコリー、真ダラを入れ、ふたをして中火で5分程度煮る。

❽ビスク仕立てを仕上げる

・キャベツがしんなりして真ダラに火が通ったら、ミディトマトを加え、中火で1分程度煮て完成。

❺サラダの下ごしらえをする

・水菜は4cmの長さに切り、器に盛る。

・ミックスビーンズは水菜の上に散らす。

・玉ねぎは耐熱容器にすりおろし、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分半加熱する。

❼サラダを仕上げる

・❺の耐熱容器に★を加えて混ぜる。

・食べる直前にかけて完成。

❷焼きりんごの下ごしらえをする

・りんごは皮付きのまま2cm幅のくし切りにし、芯を切り取る。

・フライパンになたね油を熱し、りんごを入れ、ふたをして弱火で10分程度焼く。

❻焼きりんごを仕上げる

・りんごがしんなりしたらバターを加え、溶かしながらりんごに絡めて完成。

・お好みでシナモンパウダーを振ったり、水切りヨーグルトを添えても。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鮭