



主菜

副菜1

副菜2

## サバのカレー南蛮漬け

## 春レタスひじきの白和え

## かぶの生姜スープ

### お届けする食材

- 金華サバ(冷凍) ..... 1パック
- 赤パプリカ ..... 1/2袋
- 新玉ねぎ ..... 1/4袋
- 葉ねぎ ..... 1/4袋

### ご用意いただく食材

- 塩 ..... ひとつまみ
- なたね油A(サラダ油) ..... 小さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 醤油 ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ2
- だし汁 ..... 50ml
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- なたね油B(サラダ油) ..... 大さじ1/2

### お届けする食材

- 絹豆腐 ..... 1パック
  - レタス ..... 1/4コ
  - 戻しひじき ..... 1パック
- ※レタスは1枚弱(約50g)が目安です。

### ご用意いただく食材

- ★砂糖 ..... 小さじ1
- ★白すりごま ..... 小さじ2
- ★醤油 ..... 小さじ2

### お届けする食材

- 生姜 ..... 5g
- かぶ ..... 1/3袋

### ご用意いただく食材

- 塩 ..... ひとつまみ
- 中華だし ..... 小さじ1
- だし汁 ..... 400ml

### ① サバを解凍する

- ・サバは流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

### ④ カレー南蛮の下ごしらえをする

- ・パプリカは斜め細切りにする。
- ・玉ねぎは薄切りに、葉ねぎは小口切りにする。
- ・サバは皮目に十字に切れ目を入れ、水気を拭いてから塩を振り、10分程度置いたら水気をしっかり拭く。

📌 サバは塩を振ってなじませた後、水気をしっかり拭くことで臭みを抑えます。

### ⑤ カレー南蛮を作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、玉ねぎとパプリカを入れ中火で1分半程度炒めたらボウルに取り出し、●を加えてなじませる。

### ⑦ カレー南蛮を仕上げる

- ・水気をしっかり拭き取ったサバに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油Bを熱し、サバを入れて中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、⑤のボウルに入れる。
- ・味をなじませたら器に盛り、葉ねぎを散らせば完成。

### ② 白和えの下ごしらえをする

- ・豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ・レタスは千切りにする。

### ⑥ 白和えを仕上げる

- ・別のボウルに水気を切った豆腐と★を入れ泡だて器でよく混ぜなめらかにする。ボウルにレタス、ひじきを入れ混ぜ合わせたら完成。

### ③ 生姜スープの下ごしらえをする

- ・生姜は皮をむいて千切りにする。
- ・かぶは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにする。
- ・生姜とかぶを片手鍋に入れる。

### ⑧ 生姜スープを仕上げる

- ・③の片手鍋に■を加え火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚挽肉