

## 主菜



きのこソースのムニエル

## 副菜1



レタスと新玉ねぎのサラダ

## 副菜2



長いものコンソメスープ

### お届けする食材

マトウダイ(冷凍)	1パック
菜花	1/2袋
ミニトマト	1/3袋
ブラウンマッシュルーム	3/4袋

### ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩B	少々
●コンソメ	小さじ1
●こしょう	適量
●バター	10g

### お届けする食材

レタス	1/4コ
新玉ねぎ	1/4袋

### ご用意いただく食材

★塩	ふたつまみ
★こしょう	適量
★酢	大さじ1/2
★オリーブオイル	大さじ1
★(お好みで)粒マスタード	適量

### お届けする食材

長いも	1/4袋
-----	------

### ご用意いただく食材

■塩	ひとつまみ
■コンソメ	小さじ1
■水	400ml
粗びき黒こしょう	適量

### ①マトウダイを解凍する

- マトウダイ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)

### ⑤ムニエルを下ごしらえをする

- 菜花は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- ミニトマトは半分に切り、器に盛る。
- ブラウンマッシュルームの半量は5mm幅の薄切りにし、半量は粗く刻む。

### ⑥ムニエルを作る

- マトウダイに塩Aを振り小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、マトウダイと菜花を入れ中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。菜花に塩Bを振る。

### ⑦ムニエルを仕上げる

- フライパンをさっと拭き、●とマッシュルームを入れて中火で1分程度炒め、マトウダイにかけたら完成。

### ②サラダの下ごしらえをする

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 玉ねぎは繊維と垂直に薄切りにし、水にさらす。

### ③サラダを仕上げる

- ボウルに★を混ぜ合わせ、レタスと水気を切った玉ねぎを加え混ぜ合わせたら完成。

### ④コンソメスープを作る

- 長いもは皮をむいて1cm角に切る。
- 片手鍋に■と長いもを入れ火にかける。ひと煮立したら中火で1分程度加熱する。
- こしょうをかけて完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鶏モモ肉