

主菜



鮭とじゃがいもの
バター醤油炒め

お届けする食材

鮭(冷凍).....	1パック
じゃがいも.....	1/4袋
ぶなしめじ.....	1/2袋
絹さや.....	1/3袋

ご用意いただく食材

小麦粉.....	大さじ1
なたね油(サラダ油).....	大さじ1/2
●酒.....	大さじ1
●醤油.....	大さじ1
●バター.....	10g

副菜1



キャベツのおろし煮

お届けする食材

キャベツ.....	1/4袋
大根.....	1/3袋

ご用意いただく食材

★塩.....	ひとつまみ
★みりん.....	小さじ1
★醤油.....	大さじ1/2
★酒.....	大さじ1
★だし汁.....	50ml
カツオ節.....	適量

副菜2



焼きブロッコリーの味噌汁

お届けする食材

ブロッコリー.....	1/2コ
ねぎ.....	1/4袋

※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材

ごま油.....	小さじ2
だし汁.....	400ml
味噌.....	小さじ2

① 鮭を解凍する

- 鮭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)

⑥ バター醤油炒めの下ごしらえをする

- じゃがいもは1cm幅の半月切りにする。水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 絹さやは筋を取り斜め半分に切り、ラップに包み電子レンジで1分加熱して水にさらす。

⑦ バター醤油炒めを仕上げる

- 鮭は4等分に切り、小麦粉をまぶす。
- フライパンになたね油を熱し、鮭とじゃがいもを入れ中火で2分程度焼いたら、ふたをしてさらに2分程度蒸し焼きにする。
- ぶなしめじを加え1分程度炒める。●を回し入れ、バターが溶け全体に絡むまで炒め合わせたら器に盛る。
- 絹さやを散らして完成。

② おろし煮の下ごしらえをする

- キャベツは3cm角に切る。
- 大根は皮をむいてすりおろし、しっかり水気を搾る。耐熱容器にキャベツと大根、★を入れ混ぜ合わせたら、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

⑤ おろし煮を仕上げる

- 器に盛り、カツオ節をのせれば完成。

③ 味噌汁の下ごしらえをする

- 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。
- ねぎは小口切りにする。

④ 味噌汁を仕上げる

- 片手鍋にごま油を熱し、ブロッコリーを入れ中火で4分程度焼き色が付くまで焼く。
- だし汁とねぎを加えひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 火を止め味噌を溶き完成。

余った食材は？

余った大根は大根ステーキに。大根を1cmの輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。ごま油を熱したフライパンに大根を入れ、中火で焼き色が付くまで焼いたら完成。ポン酢などお好みの調味料をかけて召し上がれ。

メモ欄