

## 主菜



とろける味わい  
銀ダラの西京漬け

## 副菜1



ほうれんそうの  
ごまマヨサラダ

## 副菜2



ブラウンえのきと  
長いもの味噌汁

### お届けする食材

銀だら西京漬け(冷凍) ..... 1パック  
ピーマン ..... 1/2袋  
エリンギ ..... 1/2袋

### ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油) ..... 小さじ1  
醤油 ..... 小さじ1

### お届けする食材

ほうれんそう ..... 1/2袋

### ご用意いただく食材

塩 ..... ひとつまみ  
卵 ..... 1コ  
★白すりごま ..... 大さじ1/2  
★マヨネーズ ..... 大さじ1  
★醤油 ..... 小さじ1/2

### お届けする食材

ブラウンえのき ..... 1/4袋  
長いも ..... 1/3袋

### ご用意いただく食材

だし汁 ..... 400ml  
味噌 ..... 小さじ2

### ① 銀ダラを解凍する

- ・銀ダラ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 西京漬けの下ごしらえをする

- ・ピーマンとエリンギは細切りにする。(エリンギの長さが長い場合は半分の長さに切る)

### ⑤ 西京漬けを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、ピーマンとエリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- ・鍋肌から醤油を回し入れ、全体に混ぜ合わせたら器に盛る。
- ・銀ダラの表面についた味噌を拭い、アルミホイルで1切れずつ包む。
- ・フライパンをさっと拭き、アルミホイルで包んだ銀ダラを入れ中火で5分程度蒸し焼きにする。
- ・銀ダラに火が通ったら器に盛り、完成。

### ② ごまマヨサラダの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・ほうれんそうと卵をゆでる用)と塩を入れ火にかける。

### ③ ごまマヨサラダを作る

- ・沸騰したお湯にほうれんそうを入れて2分程度ゆで、ほうれんそうを取り出し流水にさらして水気を絞る。(お湯はそのまま使います)
- ・ほうれんそうは3cmの長さに切る。
- ・そのままの沸騰したお湯に卵をそっと入れ、9分程度ゆでる。流水で冷まし、殻をむく。(片手鍋は⑦で使用します)

### ⑥ ごまマヨサラダを仕上げる

- ・ボウルにほうれんそう、★を加え混ぜ合わせる。
- ・ゆで卵を食べやすい大きさに切り、ボウルに加えて軽く混ぜ合わせたら完成。

### ⑦ 味噌汁を作る

- ・えのきは3cmの長さに切る。
- ・長いもは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ・片手鍋にだし汁とえのき、長いもを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で2分程度加熱し、火を止め味噌を溶き完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

紅鮭薄切り