

主菜

青じそでさっぱり！
鮭となすの南蛮炒め

お届けする食材

紅鮭薄切り(冷凍)	1パック
長いも	1/3袋
なす	1/2袋
青じそ	2枚

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
ごま油A	大さじ2
ごま油B	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
●水	大さじ1
●酢	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)

④ 南蛮炒めの下ごしらえをする

- 長いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
- なすはひと口大の乱切りにする。
- 青じそは千切りにし、水にさらす。
- 鮭は4等分に切り、片栗粉をまぶす。

📌 青じそは水にさらすことで、色がよく出て、さらにみずみずしくなります。

⑥ 南蛮炒めを仕上げる

- フライパンにごま油Aとなすを入れ、油をなすに絡めたら火をつける。中火で3分程度炒めたら器に取り出す。
- そのままのフライパンにごま油Bを熱し、鮭と長いもを入れて中火で4分程度、時々返ししながら焼く。
- なすを戻し入れ、●を加えて中火で1分程度全体に絡めたら器に盛る。
- 水気を切った青じそをのせて完成。

副菜1

食感楽しむ
ひじきとえのきの煮物

お届けする食材

ブラウンえのき	1/2袋
戻しひじき	1パック

ご用意いただく食材

★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2

② 煮物を作る

- えのきは3cmの長さに切る。
- 耐熱容器にえのき、ひじき、★を入れ混ぜ合わせたらラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- 全体を混ぜ合わせたら完成。

副菜2



玉ねぎのかき玉スープ

お届けする食材

新玉ねぎ	1/4袋
------	------

ご用意いただく食材

卵	1コ
■中華だし	小さじ1と1/2
■塩	ひとつまみ
■水	400ml

③ かき玉スープの下ごしらえをする

- 玉ねぎは3cmの長さの薄切りにし、片手鍋に入れる。
- 小鉢に卵を割り溶く。

⑤ かき玉スープを仕上げる

- 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、卵を細く回し入れる。
- 卵が固まったら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

豚モモしゃぶしゃぶ用