

主菜

野菜をくわえて簡単
肉団子の甘酢炒め

お届けする食材

ふんわり豆腐鶏肉だんご(冷凍)..... 1パック
ピーマン..... 1/2袋
赤パプリカ..... 1/2袋
新玉ねぎ..... 1/4袋

ご用意いただく食材

●片栗粉..... 小さじ1/2
●醤油..... 小さじ1
●みりん..... 小さじ1
●水..... 50ml
ごま油..... 大さじ1

副菜1

かぶとチンゲンサイの
さっと煮

お届けする食材

春のサラダかぶ..... 1/3袋
チンゲンサイ..... 1/2袋

ご用意いただく食材

★みりん..... 小さじ1/2
★醤油..... 小さじ1と1/2
★だし汁..... 150ml
カツオ節..... 適量

副菜2

ほうれんそうと
えのきの味噌汁

お届けする食材

ほうれんそう..... 1/4袋
ブラウンえのき..... 1/4袋

ご用意いただく食材

だし汁..... 400ml
味噌..... 小さじ2

①肉団子を解凍する

- ・肉団子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甘酢炒めを作る

- ・ピーマンとパプリカはひと口大の乱切りにする。
- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油を熱し、ピーマンとパプリカと玉ねぎを入れ、強火で2分程度炒める。
- ・肉団子と●を加え中火で1分程度炒め合わせたら完成。

②さっと煮の下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむき1cm幅のくし切りにする。
- ・チンゲンサイは4cmの長さに切り、茎は食べやすい幅に切る。
- ・片手鍋に★とかぶ、チンゲンサイの茎を入れ火にかける。
- ・ひと煮立ちしたら弱めの中火で落としぶたをし、5分程度煮る。

③さっと煮を仕上げる

- ・かぶがやわらかくなったらチンゲンサイの葉を入れ、1分程度加熱し、器に盛り付ける。(片手鍋は⑤で使用します)
- ・カツオ節をのせて完成。

⑤味噌汁を作る

- ・ほうれんそうとえのきは3cmの長さに切る。
- ・片手鍋にだし汁、ほうれんそう、えのきを入れ火にかける。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。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

なし