



主菜

お鍋ひとつで！  
さんまのトマト煮

お届けする食材

- 新玉ねぎ ..... 1/4袋
- なす ..... 1/2袋
- さんま水煮缶 ..... 1缶
- 有機ホールトマト缶 ..... 1缶

ご用意いただく食材

- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... ひとつまみ
- 砂糖 ..... 小さじ1
- コンソメ ..... 大さじ1/2
- ケチャップ ..... 小さじ2
- 水 ..... 50ml



副菜1

かぶのカルパッチョ  
青じそソース

お届けする食材

- 春のサラダかぶ ..... 1/3袋
- かぶの葉 ..... 適量
- 青じそ ..... 3枚

ご用意いただく食材

- ★塩 ..... ひとつまみ
- ★こしょう ..... 適量
- ★オリーブオイル ..... 大さじ1



副菜2

ほうれんそうと  
エリンギのソテー

お届けする食材

- ほうれんそう ..... 1/4袋
- エリンギ ..... 1/2袋

ご用意いただく食材

- バター ..... 10g
- コンソメ ..... 小さじ1/2

① トマト煮の下ごしらえをする

- ・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ・なすはひと口大の乱切りにする。
- ・さんま水煮缶は汁気を切る。

② トマト煮を仕上げる

- ・両手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとなすを入れ中火で2分程度炒める。
- ・ホールトマト缶を加え、ホールトマトをへらで粗めにつぶす。
- ・●とさんま水煮缶を加え、時々混ぜながら中火で10分程度煮こめば完成。

👉 ふたをしらないことで、水分やトマトの酸味が飛び、うま味が凝縮されます。

③ カルパッチョの下ごしらえをする

- ・かぶは薄い半月切りにする。
- ・かぶの葉は1cm幅に切りラップに包み電子レンジで1分加熱する。
- ・青じそは細かく刻んで小鉢に入れ、★と混ぜ合わせソースを作る。

④ カルパッチョを仕上げる

- ・器にかぶを並べ、かぶの葉を散らす。
- ・③の青じそソースを食べる直前にかけて完成。

⑤ ソテーを作る

- ・ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- ・エリンギは半分の長さに切る。縦に4～6等分に切る。
- ・フライパンにバターを熱し、ほうれんそうとエリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- ・コンソメを加え全体を炒め合わせたら完成。

メモ欄