2日目

今週の余る食材：なし

✔は2日目で使い切る食材です

主菜 こんにゃくと豆乳でヘルシー！冷やし担々風

お届けする食材

- 豚挽肉（冷凍）……1パック ✔
- 黒滝……1パック ✔
- きゅうり……1/2袋
- ミニトマト……1/2袋 ✔
- 豆乳……1パック ✔

ご用意いただく食材

- ごま油……小さじ1
- ●砂糖……小さじ2
- ●醤油……小さじ1/2
- ●味噌……大さじ1
- ○中華だし……小さじ1
- ○味噌……小さじ1
- ○みりん……小さじ2
- ○醤油……大さじ1/2
- ○水……80ml
- 白すりごま……大さじ1
- ラー油……適量

副菜1 たっぷりキャベツチヂミ

お届けする食材

- 赤玉ねぎ……1/4袋
- キャベツ……1/3袋

ご用意いただく食材

- ★塩……ひとつまみ
- ★こしょう……適量
- ★片栗粉……大さじ2
- ★小麦粉……大さじ3
- ★水……80ml
- なたね油（サラダ油）……大さじ2
- ☆醤油……小さじ1と1/2
- ☆酢……小さじ1/2

副菜2 ブロッコリーの海苔ごまナムル

お届けする食材

- ブロッコリー……1/2コ ✔

ご用意いただく食材

- ■塩……ひとつまみ
- ■こしょう……適量
- ■ごま油……大さじ1
- 海苔……全形1/4枚

作り方

主菜 ①豚肉を解凍する

- 豚肉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）

副菜2 ②海苔ごまナムル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。
- 耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。

主菜 ③冷やし担々風の下ごしらえをする

- 黒滝はざるにあげ、キッチンペーパーを押し当て、しっかり水気を切ったら食べやすい長さに切り器に盛る。
- きゅうりは千切りに、ミニトマトは1㎝角に切り器に盛る。

コツ 黒滝はアク抜き不要の商品です。味が薄くなる原因になるので、黒滝の水気はしっかり切ってください。

主菜 ④冷やし担々風を仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ中火で1分程度火が通るまで炒める。（フライパンは⑥で使います）
- ●を加え炒め合わせて肉味噌を作り、器に盛る。
- ボウルに○を混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えてよくかき混ぜたら、食べる直前に器に注ぐ。
- 白すりごまを振り、ラー油を回しかけ完成。

コツ 中華だしが顆粒の場合は少量のお湯（小さじ1程度）で溶いてください。黒滝の水気で味が薄くなった場合は、醤油と味噌で味を調えてください。

副菜2 ⑤海苔ごまナムルを仕上げる

- ②の耐熱容器に■と海苔を食べやすい大きさにちぎって加え、混ぜ合わせたら完成。

副菜1 ⑥チヂミを作る

- 赤玉ねぎは繊維を断ち切るように半分に切り、5㎜幅の薄切りにする。
- キャベツは5㎜幅の細切りにする。
- ボウルに★を混ぜ合わせたら、キャベツと赤玉ねぎも加え、よく混ぜ合わせる。
- フライパンになたね油を熱し、ボウルの中身を入れ中火で4分程度焼く。
- 裏返しさらに3分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛る。
- 小皿で☆を混ぜ合わせてつけダレを作り、完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

カラスカレイ