

主菜 とろ〜り サバと大根の味噌煮



お届けする食材
 サバ切身(冷凍)1パック ✓
 大根2/3袋
 青じそ 2枚

ご用意いただく食材
 ●砂糖 大さじ1/2
 ●味噌 大さじ1
 ●酒 大さじ2
 ●だし汁 100ml
 水溶き片栗粉
 (片栗粉小さじ1/2+水小さじ1)

副菜1 豆腐ステーキのきのこあんかけ



お届けする食材
 ブラウンエのき1/2袋
 木綿豆腐1パック

ご用意いただく食材
 ★塩 ひとつまみ
 ★醤油 小さじ1
 ★だし汁 80ml
 水溶き片栗粉
 (片栗粉小さじ1+水小さじ2)
 なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

副菜2 さつまいもと水菜のごまマヨサラダ



お届けする食材
 水菜1/3袋
 さつまいも1/3袋

ご用意いただく食材
 ■白すりごま 小さじ2
 ■醤油 小さじ1
 ■ごま油 小さじ1
 ■マヨネーズ 大さじ1

作り方

主菜

①サバを解凍する

- サバは流水または電子レンジで解凍する。(ドリップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください)
- 両手鍋に水(分量外・サバを下ゆでする用)を入れ火にかける。

副菜1

②豆腐ステーキの下ごしらえをする

- ブラウンエのきは石づきを落とし2cmの長さに切る。耐熱容器にえのきと★を入れラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- 豆腐は水気を切り、6等分に切る。
- ブラウンエのきの耐熱容器に水溶き片栗粉を加えよく混ぜ合わせたら、もう一度ラップをかけて電子レンジで30秒加熱し混ぜ合わせる。

主菜

③味噌煮の下ごしらえをする

- 大根は皮をむき1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- 青じそは千切りにし、水にさらす。
- 沸騰したお湯にサバを入れ、身の色が変わったらざるにあげ流水でぬめりを洗う。

☞ サバはさっと下ゆですることで臭みが抑えられます。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。

- 両手鍋をさっと洗い、●、サバ、大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら落とし弱火で8分程度煮る。

副菜2

④ごまマヨサラダを作る

- 水菜は3cmの長さに切り器に盛る。
- さつまいもは1cm幅のいちよう切りにし、水にくぐらせ耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで3分加熱する。水気を切ったさつまいもを水菜の上に盛る。
- 小鉢に■を混ぜ合わせ食べる直前にかけて完成。

副菜1

⑤豆腐ステーキを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、豆腐を入れ中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛り付ける。
- ②で作ったあんを豆腐の上にかけて完成。

主菜

⑥味噌煮を仕上げる

- 水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら器に盛り、青じそをのせて完成。

☞ 煮汁にとろみを付けることで具材に味をまわせます。短時間で煮物を作るときにおすすめです。