

主菜 香ばしい風味! マグロの青海苔フライ

- お届けする食材
- キャベツ 1/2袋
 - ミニトマト 1/2袋 ✓
 - 青じそ 2枚
 - キハダまぐろ青海苔フライ(冷凍)*.. 1パック ✓
- ※青海苔フライは解凍せずに使用します
- ご用意いただく食材
- こしょう 適量
 - 中華だし 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ2
 - なたね油(サラダ油).. 最低大さじ3以上

副菜1 ブロッコリーとえのきのおかか和え

- お届けする食材
- ブロッコリー 1/2コ ✓
 - ブラウンえのき 1/2袋 ✓
- ご用意いただく食材
- ★カツオ節 3g程度
 - ★醤油 小さじ2

副菜2 甘み引き立つ焼きねぎの味噌汁

- お届けする食材
- ねぎ* 1/2本 ✓
 - 木綿豆腐 1パック ✓
- ※ねぎは白と緑の部分を使用します
- ご用意いただく食材
- ごま油 小さじ1
 - だし汁 350ml
 - 味噌 小さじ2

作り方

副菜1

①おかか和え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。
- ブラウンえのきは3cmの長さに切る。
- 耐熱容器にブロッコリーとブラウンえのきを入れラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。

主菜

②青海苔フライの下ごしらえをする

- キャベツは千切りにする。
- ミニトマトは4等分に切る。
- 青じそは半分に切り、千切りにする。
- ボウルにキャベツ、ミニトマト、青じそ、●を入れ混ぜ合わせたら器に盛り付ける。

副菜1

③おかか和えを仕上げる

- 耐熱容器の水気を切り、★を加え混ぜ合わせたら完成。

副菜2

④味噌汁を作る

- ねぎは3cmの長さに切る。
- 豆腐は2cm角に切る。
- 片手鍋にごま油を熱し、ねぎを入れ中火で3分程度ねぎに焼き色が付くまで焼く。だし汁を加えひと煮立ちしたら豆腐を加え、中火で1分程度加熱する。
- 火を止め味噌を溶き完成。

主菜

⑤青海苔フライを仕上げる

- フライパンになたね油をよく熱する。青海苔フライを入れ中火で片面2分ずつ焼き、器に盛り付けたら完成。

コツ 少ない油で上手に揚げ焼きにするコツは、食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使うことをおすすめします。また何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに触らず揚げ焼きすることで表面温度が高温になりおいしく出来上がります。