

主菜 鮭とズッキーニのレモンバターソテー



- お届けする食材
- 秋鮭切身(冷凍).....1パック ✓
 - 水菜.....1/3袋 ✓
 - ズッキーニ.....1/2本 ✓
 - ぶなしめじ.....1/2袋 ✓
 - レモン.....1/2コ ✓
- ご用意いただく食材
- 塩A.....ひとつまみ
 - 小麦粉.....大さじ1
 - バター.....10g
 - 塩B.....ひとつまみ
 - 酒.....大さじ2
 - コンソメ.....小さじ1/2
 - 粗挽き黒こしょう.....適量

副菜1 さつまいもの洋風きんぴら



- お届けする食材
- さつまいも.....1/3袋 ✓
 - 赤パプリカ.....1/2袋 ✓
- ご用意いただく食材
- ★塩.....ひとつまみ
 - ★酒.....小さじ1
 - ★みりん.....小さじ1/2
 - オリーブオイル.....大さじ1/2

副菜2 こしょうで大人味 コーンスープ



- お届けする食材
- 裏ごしコーン(冷凍)※.....1パック ✓
- ※裏ごしコーンは解凍せずに使用します
※裏ごしコーンは商品裏面に記載の内容と異なり、まるごはんに合わせた味付けと分量のレシピに変更しています
- ご用意いただく食材
- コンソメ.....小さじ1
 - 牛乳または豆乳※.....250ml
 - 粗挽き黒こしょう.....適量
- ※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、お好みで味を調整してください

作り方

主菜

① 鮭を解凍する

- ・鮭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)

副菜1

② 洋風きんぴらを作る

- ・さつまいもは細切りし、水にさらす。
- ・パプリカも同様に細切りにする。
- ・小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を切ったさつまいもとパプリカを入れ中火で3分程度炒める。★を加え中火で1分程度炒め合わせたら完成。(フライパンは⑤で使います)

副菜2

③ コーンスープを作る

- ・片手鍋に凍ったままの裏ごしコーン、■を入れ火にかける。裏ごしコーンが溶け、ひと煮立ちしたら弱火で2分程度加熱する。
- ・器に盛り付け粗挽き黒こしょうを振り完成。

主菜

④ レモンバターソテーの下ごしらえをする

- ・鮭に塩Aを振り5分程度置く。
- ・水菜は3cmの長さに切る。
- ・ズッキーニは縞目に皮をむき5mm幅の輪切りにする。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・レモンは5mm幅の輪切りを2枚作り残りは小鉢に搾る。
- ・鮭の水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。

主菜

⑤ レモンバターソテーを仕上げる

- ・フライパンにバターを熱し、鮭とズッキーニ、ぶなしめじを入れ、塩Bを振り中火で2分程度焼く。酒を回し入れふたをして中火で1分程度焼く。
- ・ふたを取り、レモン果汁と●を加え中火で30秒程度よく炒め合わせる。水菜を加え全体に混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
- ・④で輪切りにしたレモンを、鮭に添えて完成。

☞盛り付けのコツは、野菜を先に器に盛り、その上に鮭とレモンを盛り付けること。写真を参考にしてください。