

主菜 食感楽しい!切干し大根の塩つくね



お届けする食材	
鶏挽肉(冷凍).....	1パック✔
切干し大根.....	1/2パック
赤パプリカ.....	1/2袋✔
ほうれんそう.....	1/3袋
ご用意いただく食材	
なたね油(サラダ油)A....	大さじ1/2
塩.....	ひとつまみ
卵.....	2コ
片栗粉.....	大さじ2
なたね油(サラダ油)B....	大さじ1/2
○塩.....	ひとつまみ
○中華だし.....	小さじ1
○みりん.....	小さじ1
○酒.....	大さじ1
○水.....	大さじ1

今週の注目!食材

切干し大根

食物繊維・カルシウム・葉酸が含まれる(※)と言われる切干し大根。無茶々園の若手生産者たちが有機栽培した大根を丁寧に加工しました!



※日本食品標準成分表より

副菜1 かぶのごま風味浅漬け



お届けする食材	
かぶ.....	1/3袋
ご用意いただく食材	
塩.....	ひとつまみ
★白すりごま.....	小さじ1と1/2
★めんつゆ.....	小さじ1
★だし汁.....	大さじ1

副菜2 ピーマンと油揚げのおかか和え



お届けする食材	
ピーマン.....	1/2袋✔
油揚げ.....	1枚
ご用意いただく食材	
■カツオ節.....	3g程度
■醤油.....	小さじ1と1/2

作り方

主菜

①鶏肉を解凍する

- ・鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。
- ・切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。

副菜1

②ごま風味浅漬けの下ごしらえをする

- ・かぶは皮をむき、薄いくし切りにし、塩もみする。

副菜2

③おかか和えを作る

- ・ピーマンは細切りにする。
- ・油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ・耐熱容器にピーマンと油揚げを入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ・■を加え混ぜ合わせたら完成。

主菜

④塩つくねの下ごしらえをする

- ・切干し大根は水気をぎゅっと絞り1cmの長さに切る。
- ・パプリカは半分の長さに切り、斜め細切りにする。
- ・ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、パプリカとほうれんそうを入れ、中火で2分程度焼いたら器に盛り付け塩を振る。

主菜

⑤塩つくねを仕上げる

- ・卵は卵黄と卵白に分け、卵黄を小皿に入れ、卵白は鶏肉が入った袋に入れる。鶏肉、切干し大根、片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。

㊦ ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。肉だねは、片栗粉を入れて焼くことで形が崩れることなく固まります。

- ・フライパンになたね油Bを全体に敷き、肉だねを4等分に分け丸め入れたら、形を整える。

㊦ 肉だねは柔らかいため、フライパンに入れてから形を整えてください。

- ・火をつけ、焼き色が付くまで中火で3分程度焼いたら、裏返してふたをし、弱火で5~6分程度焼く。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせフライパンに加え、つくねに絡むまで中火で煮詰めたら完成。卵黄を絡めて召し上がれ。

副菜1

⑥ごま風味浅漬けを仕上げる

- ・かぶの水気を絞り、袋に入れ★を加えよくもみ込む。食べる直前まで漬けたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

アジ三枚おろし