

## 主菜 ほくほくかぼちゃとふっくらアジの蒲焼き



- お届けする食材  
 アジ三枚おろし(冷凍) .....1パック ✓  
 かぼちゃ .....2/3袋 ✓  
 ねぎ\* .....3/4本  
 ※ねぎは白の部分を使用します
- ご用意いただく食材  
 塩 ..... 少々  
 ●砂糖 ..... 小さじ1/2  
 ●醤油 ..... 大さじ1  
 ●酒 ..... 大さじ1  
 ●みりん ..... 大さじ1  
 片栗粉 ..... 大さじ2  
 なたね油(サラダ油) ..... 大さじ1

## 副菜1 トロツとかぶと油揚げの出汁煮



- お届けする食材  
 かぶ .....1/3袋  
 油揚げ .....1枚 ✓
- ご用意いただく食材  
 ★塩 ..... 少々  
 ★中華だし ..... 小さじ1/2  
 ★みりん ..... 小さじ1  
 ★だし汁 ..... 100ml

## 副菜2 うまみ凝縮切干し大根と人参の煮物



- お届けする食材  
 切干し大根 .....1/4パック  
 人参 .....1/3袋
- ご用意いただく食材  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 ■醤油 ..... 小さじ1と1/2  
 ■みりん ..... 小さじ1/2  
 ■だし汁 ..... 150ml

## 作り方

## 主菜

## ①アジを解凍する

- アジは流水または電子レンジで解凍する。(ドロップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください)

## 副菜2

## ②切干し大根の煮物を作る

- 切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。
- 人参は皮をむいて細切りにする。
- 切干し大根は水気をぎゅっと絞り、食べやすい長さに切る。
- 片手鍋にごま油を熱し、切干し大根と人参を入れ中火で2分程度炒める。■を加え弱めの中火で5分程度、汁気がなくなるまで煮詰めたら完成。

## 副菜1

## ③出汁煮を作る

- かぶは皮をむいて2cm幅のくし切りにする。
- 油揚げは縦半分に切り、3cm幅に切る。
- 耐熱容器にかぶと油揚げ、★を入れラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- かぶがやわらかくなったら完成。

## 主菜

## ④蒲焼きの下ごしらえをする

- アジは塩を振って5分程度置く。
- かぼちゃは半分に切り、1cm幅のくし切りにする。ラップに包み電子レンジで2分加熱する。
- ねぎは4cmの長さに切る。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- アジの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

## 主菜

## ⑤蒲焼きを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、アジ、かぼちゃ、ねぎを入れ中火で4分程度時々返しながらかく。かぼちゃを取り出し、器に盛り付ける。
- アジに火が通ったら④の小鉢の中身を加え、照りが出るまで中火で具材に絡めながら焼いて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

スズキ味噌漬