

主菜 コクうま味噌バター スズキのホイル焼き

お届けする食材
 スズキ味噌漬け(冷凍)1パック ✓
 ブロッコリー 1/2コ
 キャベツ2/3袋
 ご用意いただく食材
 バター 10g

副菜1 青菜と切干し大根のはりはり漬け

お届けする食材
 切干し大根 1/4パック ✓
 ほうれんそう 1/3袋
 ご用意いただく食材
 ★醤油 小さじ1
 ★酢 小さじ1/2

副菜2 かぶのねぎダレ和え

お届けする食材
 かぶ 1/3袋 ✓
 ねぎ* 1/4本 ✓
 ※ねぎは緑の部分を使用します
 ご用意いただく食材
 塩 ひとつまみ
 ■こしょう 適量
 ■中華だし 小さじ1/4
 ■ごま油 大さじ1

作り方

主菜

①スズキを解凍する

・スズキは流水または電子レンジで解凍する。

副菜1

②はりはり漬けの下ごしらえをする

・切干し大根は熱湯(分量外)に5分つけて戻す。

副菜2

③ねぎダレ和えの下ごしらえをする

・かぶは皮をむき薄いいちょう切りにし、塩もみする。
 ・ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分加熱したら、■を加え混ぜ合わせる。

主菜

④ホイル焼きを作る

・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。耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。
 ・キャベツは3cm角のざく切りにする。
 ・1人前ずつ、アルミホイルにキャベツを敷き詰め、中央にスズキをのせ、周りにブロッコリーを置いて包む。

【コッ】 高さが出ると火が入りにくくなるため、キャベツはなるべく平らにして包むのがポイントです。アルミホイル1枚で包みきれない場合は、上からもう1枚アルミホイルをかぶせて、隙間のないように包んでください。

・フライパンに入れふたをして弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。仕上げにバターをのせて完成。

副菜1

⑤はりはり漬けを仕上げる

・ほうれんそうは3cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで40秒加熱し、流水にさらし水気を絞る。
 ・切干し大根の水気をぎゅっと絞り食べやすい長さに切る。
 ・ボウルに切干し大根、ほうれんそう、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

副菜2

⑥ねぎダレ和えを仕上げる

・かぶの水気を絞り③の耐熱容器に加え、よく混ぜ合わせたら完成。