

主菜 焼くだけ簡単 ささみハーブカツ



- お届けする食材
- キャベツ 1/3袋 ✓
 - 人参 1/3袋 ✓
 - ささみハーブカツ(冷凍)※... 1パック ✓
- ※ハーブカツは凍ったまま使用します
- ご用意いただく食材
- 塩 ひとつまみ
 - オリーブオイル 大さじ3以上
 - 塩 少々
 - こしょう 適量
 - 酢 小さじ2

副菜1 きのことほうれんそうのソテー



- お届けする食材
- エリンギ 1/2袋 ✓
 - ほうれんそう 1/3袋 ✓
- ご用意いただく食材
- オリーブオイル 大さじ1/2
 - ★こしょう 適量
 - ★コンソメ 小さじ1/2
 - ★酒 小さじ1

副菜2 お豆と野菜のミネストローネ



- お届けする食材
- ブロッコリー 1/2コ ✓
 - 蒸し大豆 1パック ✓
- ご用意いただく食材
- オリーブオイル 小さじ1
 - 小麦粉 大さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 適量
 - コンソメ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - ケチャップ 大さじ3
 - 水 400ml

作り方

主菜 ① ささみハーブカツの下ごしらえをする

- キャベツは千切りにする。
- 人参は皮をむき千切りにする。
- ボウルにキャベツと人参を入れ塩もみする。

副菜2 ② ミネストローネを作る

- ブロッコリーは2cm角に切り、茎は厚めに皮をむき2cm角に切る。
- 片手鍋にオリーブオイルを熱し、ブロッコリーを入れ中火で2分程度炒める。
- 小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで中火で炒め、■と蒸し大豆を加える。ひと煮立ちしたら時々混ぜながら、弱めの中火で6分程度煮て完成。

副菜1 ③ ソテーを作る

- エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする。
- ほうれんそうは4cmの長さに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、エリンギとほうれんそうを入れ中火で2分程度炒める。
- ★を加え中火で30秒程度炒め合わせたら完成。(フライパンは④で使います)

主菜 ④ ささみハーブカツを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルを熱し、ささみハーブカツを入れ中火で片面3分ずつ焼く。

☞ 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くことで表面温度が高温になりおいしく出来上がります。

- 人参とキャベツの水気を絞り●を加え混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。
- ささみハーブカツにこんがり焼き色が付いたら、器に盛り付け完成。