4日目

今週の余る食材：柿

✔は4日目で使い切る食材です

主菜 香味たっぷり！生姜焼きチキン

お届けする食材

- 生姜焼きチキン（冷凍）……1パック ✔
- ねぎ※……3/4本
- 玉ねぎ……1/4袋

※ねぎは白と緑の部分を使用します

ご用意いただく食材

- ごま油……大さじ1/2

副菜1 まいたけとしめじの海苔醤油煮

お届けする食材

- ぶなしめじ……1/2袋
- まいたけ……1袋 ✔

ご用意いただく食材

- ★みりん……小さじ1
- ★醤油……小さじ2
- ★だし汁……100ml
- 海苔……全形1/4枚
- 白煎りごま……小さじ1/2

副菜2 大根とミニトマトの塩おかかサラダ

お届けする食材

- 大根……1/4袋 ✔
- ミニトマト……1/3袋 ✔

ご用意いただく食材

- 塩……少々
- ■塩……ひとつまみ
- ■こしょう……適量
- ■カツオ節……3g程度
- ■なたね油（サラダ油）…大さじ1/2

作り方

主菜 ①生姜焼きチキンを解凍する

- 生姜焼きチキンは流水または電子レンジで解凍する。

副菜2 ②塩おかかサラダの下ごしらえをする

- 大根は皮をむいて細切りし、塩もみする。

副菜1 ③海苔醤油煮を作る

- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 片手鍋に★とぶなしめじ、まいたけ、食べやすい大きさにちぎった海苔を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で7分程度、汁気がなくなるまで煮詰め、白煎りごまを振って完成。

副菜2 ④塩おかかサラダを仕上げる

- ミニトマトは4等分に切る。
- ボウルに水気を絞った大根、ミニトマト、■を入れ混ぜ合わせたら完成。

主菜 ⑤生姜焼きチキンを作る

- ねぎは1㎝幅の斜め切りにする。
- 玉ねぎは1㎝幅のくし切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ねぎと玉ねぎを入れ中火で2分程度炒める。生姜焼きチキンを加え肉を広げながら中火で3分程度炒めたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

サバ切身