日分の献立





	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	炭火焼かつおのたたき(たれ付)	1パック			1パック
	国産豚肩ローストンテキ用		2枚		2枚
	フライパンでさわら竜田ソテー			1袋	全量
	れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ	2個			2個
	北海道のとろろ芋	2パック		1パック	3パック
冷蔵	カットキャベツ		1袋		全量
青果	ブロッコリー	1/4株		3/4株	全量
	にら	1/2束			1/2束
	長なす		2本		全量
	トマト&きゅうりセット		トマト1玉	トマト1玉、 きゅうり2本	全量
	たまねぎ		1玉	1玉	2玉
常温	梅おかか		大さじ1		大さじ1

レシピについて 感想を



レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酒 ・酢 ・からし ・ケチャップ ・和風だしの素・砂糖・塩・こしょう

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼ぶり2杯分)

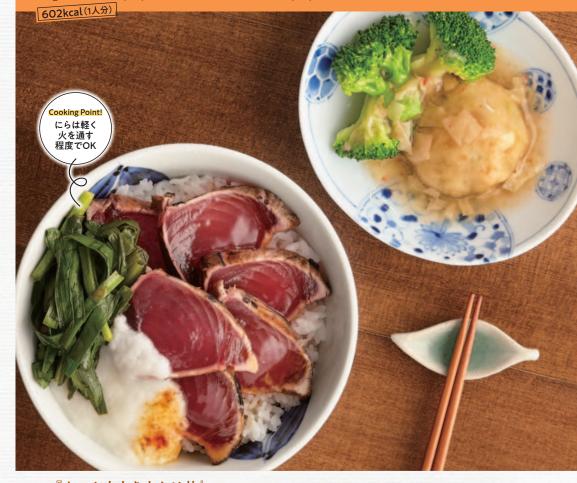


岐阜の郷土料理店「まごころ料 理鷲見」の店主。ご当地の野 菜や食材をふんだんに使ったメ ニューが人気で「秘密のケンミン SHOW」にも取り上げられた。

色艶がよく風味もよいかつおで ご飯のすすむ丼にしてみました

炭火で焼き上げた香ばしいかつお はくさみもなく美味しかったので、と ろろとにらを合わせて食欲そそる丼 に仕上げました。味付けも添付のた れを使っているので調味料いらず。 これからの季節におすすめなので、 ぜひリピートしてみてください。





『かつおたたき山かけ丼』

材料(2人分)	
● 解凍 炭火焼かつおのたたき	1パック
たたき添付のたれ	1パック
●解凍 北海道のとろろ芋	2パック
● に ら · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1/2束
· ご飯···································	

- **①**かつおは包材通りに解凍し、厚さ8mmに切る。とろろも包材通り に解凍する。
- ②にらは長さ5cmに切ってフライパンに入れ、かつおのたたきのたれ 半分を加えてふたをし、中火にかける。にらがしんなりしたら火を 止める。
- 3井にご飯、かつおをのせ、とろろをかけて②を添える。残りのかつ おのたたきのたれを回しかける。

『れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ』

材料(2人分)

- れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ ………2個
- ブロッコリー … ----1/4株

- ブロッコリーは小房に分けて沸騰したお湯で20秒ゆで、ざるにあ げる。れんこんまんじゅうは包材通りに温める。
- 2器にれんこんまんじゅうを盛り付け、ブロッコリーを添える。

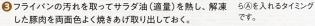
明日の下準備 >>> 国産豚肩ローストンテキ用は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪



『ポークチャップ風トンテキ』

17/14 (2/(7/))					
● 解凍 国産豚肩ローストンテキ用… 2枚					
● カットキャベツ1袋					
● たまねぎ1玉					
・しょうゆ大さじ1					
・サラダ油適量					
・塩・こしょう		少々			
A	・ケチャップ	大さじ2			
	·酒	大さじ2			
	· 砂糖	大きじ1			
	・しょうゆ	大さじ1			

- ①たまねぎを繊維にそって幅5mmにスライスする。
- 2フライパンにサラダ油(適量)を熱しカットキャベツを強 火で炒め、焼き色がついたら弱火にしてしょうゆを回しか け、炒め合わせて皿に盛り付けておく。
- した豚肉を両面色よく焼きあげ取り出しておく。



▲フライパンの余分な油は拭き取り、①を炒め火が通ったらAを加え弱火で炒める。 塩・こしょうで味を調え、③を戻して絡めたら②の皿に盛り付ける。

たまねぎが透き通った

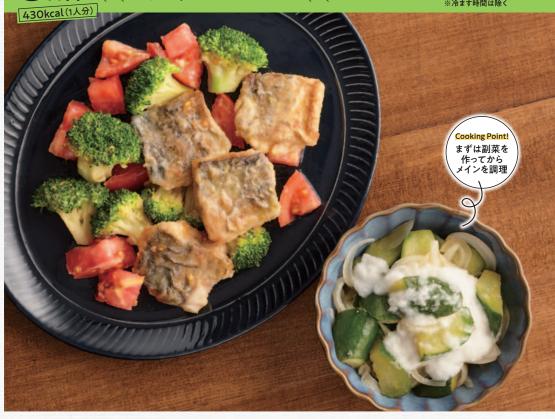
『なすとトマトの梅おかか和え』

材料(2人分)	
●長なす	2本
● トマト	1玉
●梅おかか	大さじ1
・ごま油	大きじ2
· 塩	少々

- かまは縦半分にして斜めに浅く切り込みを入れ、4等分に切る。トマトは8等分 のくし形に切っておく。
- ②耐熱容器になす、ごま油、塩をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で5 分加熱する。
- ②にトマトを入れて梅おかかを和える。







『さわらの竜田揚げサラダ仕立て』

材料(2人分)

● フライパンでさわら竜田ソテー 14		
•	3/4梯	
•	トマト	1∄
· 塩		適量
. +	サラダ油	適量
	・オリーブオイル	大さじ
Α	・からし	小さじ
	· 塩·こしょう	少々

- **1**ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、トマトは大 きめのサイコロ状に切っておく。
- 2フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのさわら を包材通りに揚げ焼きにする。
- ⑤ボウルにAを混ぜて、①、②をざっくり合わせたらり場げ焼きに。 できあがり。



『新玉ねぎと胡瓜のとろとろ酢の物』

材料(2人分)

- たまねぎ… ● きゅうり2本
- ●解凍 北海道のとろろ芋1パック

...100mℓ ・和風だしの素 大さじ1 ・しょうゆ大さじ1 大さじ1 ・大さじ1

- **1** たまねぎは繊維にそって薄くスライス、きゅうりは乱切 りにする。
- 2 Aを火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れ、2分炊いた ら火から下ろして冷ます。
- 3器に盛り付け、包材通りに解凍したとろろをかける。