

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で解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

507kcal(1人分)

メイン ポークチャップ風
トンテキ

13分

サブ なすとトマトの
梅おかか和え

8分



Cooking Point!
先に副菜を
作っておくと
味染みgood

『ポークチャップ風トンテキ』

材料(2人分)

- 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……大さじ1
 - ・ しょうゆ……大さじ1

作り方

- 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。
- ③ フライパンの汚れを取ってサラダ油(適量)を熱し、解凍した豚肉を両面よく焼きあげ取り出しておく。
- ④ 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ら④を入れるタイミングです。

『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……大さじ2
- ・ 塩……少々

作り方

- ① なす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。
- ③ ②にトマトを入れて梅おかかを和える。

3日目

430kcal(1人分)

メイン さわらの竜田揚げ
サラダ仕立て

12分

サブ 新玉ねぎと胡瓜の
とろとろ酢の物

8分

※冷ます時間は除く



Cooking Point!
まずは副菜を
作ってから
メインを調理

『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ーテ……1袋
- ブロッコリー……3/4株
- トマト……1玉
- ・ 塩……適量
- ・ サラダ油……適量
- A
 - ・ オリーブオイル……大さじ1
 - ・ からし……小さじ1
 - ・ 塩・こしょう……少々

作り方

- 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。
- ③ ボウルにAを混ぜて、①、②をざっくり合わせたらできあがり。



少し多めの油でこんがり揚げ焼きに。

『新玉ねぎと胡瓜のとろとろ酢の物』

材料(2人分)

- たまねぎ……1玉
- きゅうり……2本
- 解凍 北海道のとろろ芋……1パック
- A
 - ・ 水……100ml
 - ・ 和風だしの素……大さじ1
 - ・ しょうゆ……大さじ1
 - ・ 砂糖……大さじ1
 - ・ 酢……大さじ1

作り方

- 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。