

明日の下準備≫氷温甘塩さば切身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

751kcal(1人分)

メイン

揚げさばとなす香味だれ

15分

サブ

カニカマの彩りみそ汁

6分



Cooking Point!
フライパンで
揚げ焼きの感じ
で仕上げて

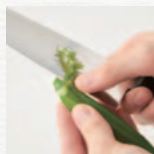
『揚げさばとなす香味だれ』

材料(2人分)

- **解凍** 氷温甘塩さば切身……………4切
- 九州産カット揚げなす……………1/2袋
- たまねぎ……………1/4玉
- オクラ……………1/2袋
- ・小麦粉……………適量
- ・サラダ油……………適量
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・ごま……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れてAと合わせてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② オクラはガクをむいて斜め半分に切る。塩さばは水気をふきとってから半分に切って小麦粉をまぶす。(ひれがあれば切り落とす。)
- ③ フライパンに多めのサラダ油を熱して、塩さばを皮目から揚げ焼きにする。こんがり揚げ色がついたらひっくり返して、凍ったままの揚げなす、オクラを加え、全体を炒め合わせて器に盛る。最後に①をかけていただく。



ちょっと面倒ですが、ヘタを残してガクを取ると仕上げがきれいです。

『カニカマの彩りみそ汁』

材料(2人分)

- サラダフレーク……………1パック
- ほうれん草……………1/3袋
- ・水……………400ml
- ・和風だしの素……………小さじ1
- ・みそ……………大さじ1+1/2

作り方

- ① サラダフレークは手でほぐし、ほうれん草は幅5cmに切る。
- ② 鍋に水と和風だしを入れて沸騰したら、①を加えて、みそを溶く。

明日の下準備 北海道産牛うす切り、えびたっぷりシーフードミックス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。

3日目

953kcal(1人分)

メイン

フレッシュトマトのハヤシライス

25分

サブ

ほうれん草ココット焼き

17分



Cooking Point!
トースターの
加熱はお好みの
卵の仕上がり
でOK

『フレッシュトマトのハヤシライス』

材料(2人分)

- **解凍** 北海道産牛うす切り……………200g
- 完熟トマトのハヤシライスソース……………2片
- トマト……………1玉
- たまねぎ……………1/2玉
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・水……………350ml

作り方

- ① 牛肉は幅3〜4cmに切り、たまねぎは幅8mmに切る。トマトはくし切りにしておく。
- ② 厚手の鍋を中火にかけ牛肉に添付の牛脂をよく溶かす。ルウは包材通り、たまねぎと牛肉を炒め、水を加えて溶かす。
- ③ 仕上げに、トマトを加えて5分煮込んでできあがり。



トマトはごろんと大きめが、煮くずれてもおいしく仕上がります。

『ほうれん草ココット焼き』

材料(2人分)

- **解凍** えびたっぷりシーフードミックス……………1/3袋
- ほうれん草……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2玉
- ・卵……………2個
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① ほうれん草は幅3cm、たまねぎはうす切りにし、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600w)で3分加熱する。マヨネーズと塩で味付けする。
- ② 1人分の耐熱容器に①を1/2と解凍したシーフードミックスを盛り付け、中央に卵を1個落とす。2人分を作ったらトースターで10分加熱し、ブラックペッパーをふってできあがり。

4月5回 | 2人分