







	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	北海道産サーモンステーキカット			1袋	全量
	薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用		1パック		全量
	冷凍きざみうす揚げ	1/3袋	2/3袋		全量
冷蔵	原形ベーコンブロック	1パック			全量
	みずなす漬			1袋	全量
青果	北海道のグリーンアスパラ	1袋			全量
	水菜		3/4袋	1/4袋	全量
	レタス		1/2玉	1/2玉	全量
	ピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
	白ねぎ	1本分	1本分		全量
	生姜		2/3個	1/3個	全量
常温	二度焙煎 すりごま		60g		60g
	ひじきドライパック		1パック		全量
	手延半田めん		2束		2束

今回の レシピについて 感想を お願いします



スマホで レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・しょうゆ ・小麦粉 ・和風だしの素・塩・こしょう・砂糖

ご自宅で用意する食材

•米(2合)



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。

あっさりとした浅漬けで ひと皿に季節感を作ってみました

この時季に食べたくなるのが水なすですよ ね。今回は浅漬けを使ってさっぱりとしたサ ラダにしました。水なすのやわらかな食感に 水菜のシャキシャキがあいまって、お酒もす すむ一品に仕上がっています。季節の野菜を 使った浅漬けを手軽に取り入れて、旬のひと





アスパラベーコン 10分 炊き込みごはん ※炊飯時間を除く





『アスパラベーコン炊き込みごはん』

材料(2人分)

● 原形ベーコンブロック… 1パック ●北海道のグリーンアスパラ… ----2合 ·360ml ・大さじ2 ・しょうゆ・ 小さじ1/2 小さじ1/3

- ①アスパラは穂先5cmを残して幅1.5cmに切り、ベー コンも大きさを合わせてさいの目に切る。
- 2米は洗ってA、①を入れて炊飯する。
- ②アスパラの穂先はたて半分に切ってゆで、水にさら す。水気を切ったら皿に盛り付けた②の上にトッピ 食べやすいサイズ ングする。



に切りそろえて。

『焼きねぎとピーマンの煮びたし』

材料(2人分)

- ●白ねぎ-----1本分 ●ピーマン -----2/3袋
- ●冷凍きざみうす揚げ
- ---1/3袋 ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ …… 大さじ1 ・和風だしの素
- …小さじ1/2 塩……ひとつまみ

- **1** 白ねぎは幅3cmに、ピーマンはたて4等分に切る。
- ❷サラダ油を熱した鍋で白ねぎ、凍ったままのうす揚げを炒め、 白ねぎに焼き色をつける。
- ❸②にピーマン、Aを加えて5分煮たら、火を消して約5分味をな じませる。

皿を作ってみてください。



『冷しゃぶのごまだれ麺』

材料(2人分) ●手延半田めん… ●解凍 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用………1パック ... 1本分 --3/4袋 -- 1/2玉 -1/3袋 · 2/3個 ·水-----350ml ● 二度焙煎 すりごま ・和風だしの素 ------小さじ1 -----60g ・しょうゆ ……大さじ2 …小さじ1/3

皮付きのままスライスして鍋に入れAと一緒に 水から沸かす。沸騰したら弱火にして5分煮出 し、白ねぎと生姜を取り出す。



白ねぎの使用量の目安 です。

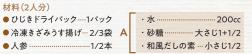
- ②白ねぎの白い方はみじん切りに、残りの生姜は皮をむいてすりおろ し、①の出汁、Bと合わせる。
- 3水菜、レタス、ピーマンは全て千切りにして水にさらしておく。
- ⚠ 半田めんは包材通りにゆで、水洗いする。鍋に残った湯で解凍した 豚肉もゆで、冷たい水にとる。
- ⑤③、④の水気を切って器に麺、豚肉、野菜の順に盛り付け、②をかける。

『ひじきと揚げの煮物』

材料(2人分)

● ひじきドライパック…1パック

●人参······1/2本 ・しょうゆ·····大さじ2 ・塩-----小さじ1/2



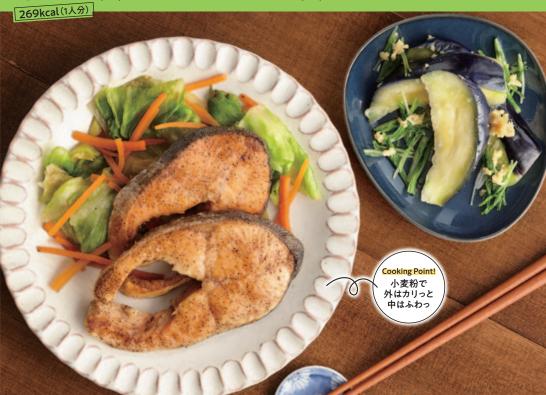
作り方

1人参を8mm角に切る。

❷鍋にサラダ油を熱して、凍ったままのうす揚げ、ひじき、 人参を炒める。

❸全体に油がまわったらAを入れて5分煮る。しょうゆ、塩 を入れてさらに3分煮たらできあがり。

3日目 焼きレタス添え 21分 乗がサラダ



『サーモンステーキ焼きレタス添え』

材料(2人分)

● 解凍 北海道産サーモンステーキカット…1袋 ● レタス..... ...大さじ1 · 小麦粉 ・しょうゆ…… --- 大さじ1/2少々 · 塩..... ・こしょう ・サラダ油 ……

- **●**解凍したサーモンは水気をふいてこしょうで下味をつ け、小麦粉をまぶす。
- 2 レタスはざく切りに、人参は千切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて①を並べてから火をつ ける。弱火でこんがり色がついたら裏返す。
- **④**③が焼けてきたら余分な油をふきとって②を入れる。 サラサラっとまぶして。 ふたをして1分でサーモンを取り出し、野菜を塩、しょ うゆで調味する。



茶こしを使って全体に

『水なすと水菜の季節サラダ』

材料(2人分)

●みずなす清… ● 水菜 …1/3個 ●生姜 ・しょうゆ..... 小々

- **1** 生姜は皮をむいてすりおろし、しょうゆを混ぜておく。
 - ②水菜は根付きのまま10秒ゆで、流水で冷ます。水気を絞って幅3cmに切った ら、みずなす、①と和える。