



明日の下準備≫ 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ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

1028kcal(1人分)

メイン

冷しゃぶのごまだれ麺

23分

サブ

ひじきと揚げの煮物

13分



Cooking Point!
豚肉を盛り付け
野菜をふんわり
のせる

『冷しゃぶのごまだれ麺』

材料(2人分)

- 手延半田めん……………2束
- **解凍** 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用……………1パック
- 白ねぎ……………1本分
- 水菜……………3/4袋
- レタス……………1/2玉
- ピーマン……………1/3袋
- 生姜……………2/3個

- A**
- ・ 水……………350ml
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1
- B**
- 二度焙煎 すりごま……………60g
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ 塩……………小さじ1/3

作り方

- ① 白ねぎの青い方はぶつ切りに、生姜(20g)は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。
- 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。
- ④ 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。
- ⑤ ③、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。



白ねぎの使用量の目安
です。

『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
 - 冷凍きざみうす揚げ……………2/3袋
 - 人参……………1/2本
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ 塩……………小さじ1/2
 - ・ サラダ油……………適量
- A**
- ・ 水……………200cc
 - ・ 砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 人参を8mm角に切る。
- ② 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。
- ③ 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。

明日の下準備≫ 北海道産サーモンスターキカット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

269kcal(1人分)

メイン

サーモンスターキ
焼きレタス添え

21分

サブ

水なすと水菜の
季節サラダ

7分



Cooking Point!
小麦粉で
外はカリッと
中はふわっ

『サーモンスタ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ターキカット……………1袋
- レタス……………1/2玉
- 人参……………1/2本
- ・ 小麦粉……………大さじ1
- ・ しょうゆ……………大さじ1/2
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々
- ・ サラダ油……………適量

作り方

- ① 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。
- ③ 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。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
サラサラッとまぶして。

『水なすと水菜の季節サラダ』

材料(2人分)

- みずなす漬……………1袋
- 水菜……………1/4袋
- 生姜……………1/3個
- ・ しょうゆ……………少々

作り方

- 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。

5月3回 | 2人分