

明日の下準備≫国産若鶏骨抜き手羽先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

832kcal(1人分)

メイン

鶏手羽の
塩こうじソテー

27分

サブ

マカロニ
チョップドサラダ

11分

※解凍時間を除く



Cooking Point!

漬け込むほど
おいしさUP!

『鶏手羽の塩こうじソテー』

材料(2人分)

- 解凍** 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結).....1袋
- 新じゃがいも.....2個
- 新たまねぎ.....1個
- カラーピーマン.....1/2袋
- レタス.....1/3玉
- 塩こうじ.....大さじ4
- オリーブオイル.....大さじ1
- ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①解凍した手羽先は皮面をフォークで数か所刺し、くし切りにしたたまねぎ、塩こうじと一緒にポリ袋に入れてしっかりとみこみ15分置く。
- ②カラーピーマンは乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れて水大さじ1/2(分量外)をふりラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンに①を入れ、焼き目がついたらふたをして3分蒸し焼きにする。②を加えて炒め、ブラックペッパーで味をととのえる。
- ④レタスをひと口大にちぎって皿に敷き、③を盛り付ける。



ポリ袋の空気を抜いてモミモミ可能なら、前日に仕込んでおくとうり一層おいしく仕上がります。

『マカロニチョップドサラダ』

材料(2人分)

- 早ゆでサラダマカロニ...50g
- きゅうり.....1本
- トマト.....1/2玉
- 解凍** アボカド(ダイスカット).....1/2袋
- 顆粒コンソメ.....小さじ1/2
- 塩.....適量

A

- ・オリーブオイル...小さじ1
- ・酢.....小さじ1/2
- ・塩.....適量
- ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①アボカドはポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。
- ②サラダマカロニは包材通りゆで、しっかりと水気をとってから熱いうちに顆粒コンソメをあえて、粗熱をとる。
- ③きゅうりは薄くスライスし、塩(小さじ1/4)をふって5分置き水気を絞る。トマトは1cm角に切る。
- ④①、②を混ぜたあと、③とAを加えてざっくり混ぜる。

明日の下準備≫脂ののったあじ一夜干し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

484kcal(1人分)

メイン

一夜干しあじの
南蛮漬け

21分

サブ

レタスを食べる
旨味スープ

6分



Cooking Point!

焼き上げて
温かいうちに
漬け込んで

『一夜干しあじの南蛮漬け』

材料(2人分)

- 解凍** 脂ののったあじ一夜干し(骨取り).....4枚
- カラーピーマン.....1/2袋
- きゅうり.....1本
- 新たまねぎ.....3/4個
- サラダ油.....大さじ1
- 一味.....お好み
- 酢.....100ml
- 水.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- ごま油.....大さじ2
- 塩.....ひとつまみ

A

作り方

- ①カラーピーマン、きゅうりは千切りに、たまねぎはうす切りにし、Aを合わせて時々混ぜながら15分置く。
- ②解凍したあじは半分に切る。フライパンにサラダ油を熱して、あじを皮面から3分焼き、裏返して2分焼く。
- ③②を①に軽く漬け込んで皿に盛り付け、お好みで一味をふる。



皮面から焼いてこんがり香ばしく焼き上げて。

『レタスを食べる旨味スープ』

材料(2人分)

- レタス.....1/3玉
- トマト.....1/2玉
- ブラックペッパー...適量
- 塩こうじ.....大さじ1+1/2
- 中華スープの素...小さじ1
- 水.....400ml

A

作り方

- ①トマトはざく切りにし、レタスは小さめのひと口大にちぎる。
- ②鍋でトマトとAを沸騰させ、レタスを入れてしんなりしたらブラックペッパーで味をととのえる。

5月4回 | 2人分