





	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	脂ののったあじ一夜干し(骨取り)			4枚	全量
	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)		1袋		全量
	無着色ひとくち辛子明太子	1パック			全量
	アボカド(ダイスカット)	1/2袋	1/2袋		全量
冷蔵	いつものハンバーグ(デミグラスソース)	2個			全量
青果	レタス	1/3玉	1/3玉	1/3玉	全量
	トマト&きゅうりセット	トマト1玉	きゅうり1本、 トマト1/2玉	きゅうり1本、 トマト1/2玉	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	新じゃがいも	3個	2個		5個
	新たまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
常温	早ゆでサラダマカロニ		50g		50g
	塩こうじ		大さじ4	大さじ1+1/2	大さじ5+1/2

今回の レシピについて 感想を お願いします



レシピを CHECK!



## ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・ごま油 ・しょうゆ ・酢 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ·砂糖 ·塩 ·こしょう ·一味 ・中華スープの素 ・ブラックペッパー

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼ぶり2杯)



同志社女子大学食物栄養科卒 業。フードスタイリストとして飲食 店運営会社のプロデュースに携 わり、現在は食全般のコーディ ネータとして活躍中。

# 漬け込んだり、味付けに使ってみたり まろやかで使いやすい調味料です

まろやかでお肉もやわらかくしてくれる塩こうじ。 かです。豚肉や魚にもよく合うのでアレンジもしや すいです。和え物や煮物に使っても、うまみUP! ぜひ、試してほしいおすすめの商品です。



サーリス・ロコモコ丼 13分 明太子たっぷりのタラモサラダ



# 『ロコモコ丼』

### 材料(2人分)

●いつものハンバーグ (デミグラスソース)…2個

● トマト ...... ● 解凍 アボカド

・ご飯 ·····丼ぶり2杯分(300g)

····1/3玉 ・塩······ ----1玉 ・こしょう-----適量

(ダイスカット) ------1/2袋 -------

・ブラックペッパー

・マヨネーズ …… お好み

## 作り方

- ハンバーグは袋のまま7分ボイルする。
- 2アボカドはポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍 する。レタスは千切り、トマトは種を取って1cm角 に切る。
- ------------お好み 温かいご飯の上にレタスを敷き、軽く塩・こしょうを ふって①をのせ、アボカドとトマトを盛り付ける。 の部分を取ると、食味も お好みでマヨネーズ、ブラックペッパーをかける。



トマトは水分の多い種 よく食べやすいです。

## 『明太子たっぷりのタラモサラダ』

### 材料(2人分)

- 新じゃがいも ●新たまねぎ… ---1/4個
- 解凍 無着色ひとくち
- 辛子明太子 .... ....1パック
- ・マヨネーズ ------大さじ1+1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・ブラックペッパー

### 作り方

- 明太子はポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。半解 凍状態になったら半分に切る。
- 2たまねぎはみじん切りにしてAと混ぜる。 じゃがいもは皮をむ いてひと口大に切り、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5分加熱する。
- ❸①、②をさっと混ぜたらできあがり。



## 『鶏手羽の塩こうじソテー』

●解凍 国産若鶏骨抜き手羽先 (バラ凍結) ..... ●新じゃがいも…… 新たまねぎ……… ● 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

- ●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もみこみ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。
- ⑤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 ポリ袋の空気を抜いて 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 モミモミ♪可能なら、前 味をととのえる。
- ●レタスをひと口大にちぎって皿に敷き、③を盛り付ける。

日に仕込んでおくとより 一層おいしく仕上がり

# 『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 A
- 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



- **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。
- ❸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。
- ▲①、②を混ぜたあと、③とAを加えてざっくり混ぜる。







## 『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	(J)4
• 7	カラーピーマン	1/2
•	きゅうり	1
• \$	新たまねぎ	3/4
・サラダ油大		
· 一味		お好
	· 酢	100
	·水	大さし
A	· 砂糖	大さし
	・しょうゆ	大さし
	・ごま油	大さ大
	·塩	ひとつま

- **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
- ❷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 り香ばしく焼き上げて。 好みで一味をふる。



## 『レタスを食べる旨味スープ』

### 材料(2人分)

- ●トマト··················1/2玉 A
- ・ブラックペッパー…適量

# ● レタス ------ 1/3玉 ● 塩こうじ----- 大さじ1+1/2 ・中華スープの素…小さじ1

- **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。
- ❷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。