

明日の下準備 》ほたて貝柱、豚ミンチ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

303kcal(1人分)

メイン

ぷりぷりホタテの
カルパッチョ

15分

サブ

ことことコンソメ煮

19分



Cooking Point!

ミンチは
塊を残して
肉感UP!

簡単

『手作り和風ドレッシング』

材料(2人分)

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・ブラックペッパー……………少々

『ぷりぷりホタテのカルパッチョ』

材料(2人分)

- 解凍 ほたて貝柱……………1袋
- ミニトマト……………2/3パック
- グリーンアスパラ……………1/2袋
- ベビーリーフ……………2/3袋
- ・ 和風ドレッシング……………適量

作り方

- ① 解凍したほたてはしっかり水気をふき、厚みを3等分にスライスする。ミニトマトは半分に切る。
- ② アスパラは根元を落とし、硬い部分をむいて斜め切りにする。耐熱皿に水(小さじ1(分量外))を入れてラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱後、あら熱をとる。
- ③ ベビーリーフ、①、②を盛り付けてドレッシングをまわしかける。



皿にほたてを並べてから野菜をちらすと彩りよく仕上がります。

『ことことコンソメ煮』

材料(2人分)

- 解凍 豚ミンチ……………1/3袋
- キャベツ……………1/3
- 長なす……………1本
- ・ オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・ 塩……………適量
- ・ ブラックペッパー……………適量

- A
- ・ 水……………400ml
 - ・ 顆粒コンソメ……………小さじ2

水溶き片栗粉

- ・ 水……………大さじ2
- ・ 片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① キャベツは2等分のくし切りにする。なすは皮をしま目にむいて1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して解凍した豚ミンチに塩(ひとつまみ)を入れて炒める。肉の色が変わったら、キャベツとAを入れてふたをし、沸騰したら弱火で3分煮込む。なすを入れてふたをし、さらに8分煮込む。
- ③ なすがやわらかくなったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら塩、ブラックペッパーで味をととのえる。

3日目

452kcal(1人分)

メイン

牛肉の
ガーリックじょうゆ炒め

18分

サブ

トマトとキャベツの
みそスープ

9分



Cooking Point!

最後の
あわせ調味料が
味の決め手

『牛肉のガーリックじょうゆ炒め』

材料(2人分)

- 解凍 牛小間切れ……………1パック
- グリーンアスパラ……………1/2袋
- 長なす……………1本
- にんにく……………1/2片(5g)
- ・ サラダ油……………大さじ1
- ・ ブラックペッパー……………適量

- A
- ・ 片栗粉……………大さじ1/2
 - ・ 酒……………大さじ1/2
 - ・ 塩……………少々

- B
- ・ しょうゆ……………大さじ1
 - ・ みりん……………大さじ1/2
 - ・ 砂糖……………大さじ1/2
 - ・ 酒……………大さじ1/2
 - ・ 塩……………適量
 - ・ ブラックペッパー……………適量

※混ぜあわせておく。

作り方

- ① 解凍した牛肉にAをもみこみ下味をつける。アスパラは根元を落とし、硬い部分をむいて3等分に斜め切りにし、耐熱皿に水小さじ1(分量外)を入れてラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱する。なすは長さを半分にしてくし形切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)とスライスしたにんにくを熱し、牛肉を炒めて色が変わったら取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を加え、なすとアスパラをしんなりするまで炒めたら、②とBを入れさっと絡める。仕上げにブラックペッパーをふる。



アスパラはピーラーで根元1/3～1/2の皮をむくと、筋っぽさが目立ちません。

『トマトとキャベツのみそスープ』

材料(2人分)

- ミニトマト……………1/3パック
- キャベツ……………1/3
- ・ みそ……………大さじ2
- ・ サラダ油……………小さじ1

- A
- ・ 水……………400ml
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ① キャベツは千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② サラダ油を熱した鍋でキャベツを炒め、しんなりしてきたらAを加える。ひと煮立ちしたらミニトマトを入れ、みそを溶く。

明日の下準備 》牛小間切れ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♪

6月2回 | 2人分