

明日の下準備 》まぐろ屋さんのまぐろたたき身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

726kcal(1人分)

メイン

『コロンと厚揚げまぐろたたき丼』

12分

サブ

『とろとろ和風グラタン』

19分



Cooking Point!
とろとろみそを
しっかり混ぜて
調理を

※イメージはしめじです。※お届けはえのき茸。

『コロンと厚揚げまぐろたたき丼』

材料(2人分)

- **解凍** まぐろ屋さんのまぐろたたき身 2パック
 - 便利なクッキングミニ厚揚げ 1/2袋
 - にら 1/2袋
 - ご飯 茶碗2杯分
 - ごま 小さじ1/2
- | | | |
|---|-------|----------|
| A | ・しょうゆ | 大さじ1+1/2 |
| | ・酒 | 小さじ2 |
| | ・みりん | 小さじ2 |
| | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| B | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| | ・塩 | 小さじ1/4 |

作り方

- 凍ったままの厚揚げを4等分に切り、耐熱容器にAを入れて軽く和えたら、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ひと混ぜしたら、さらに30秒加熱し、時々混ぜながら粗熱を取る。
- にらはみじん切りにして、刻んだごま、Bと和える。
- 温かいご飯の上に①、②、解凍したまぐろのをせ、お好みでまぐろの添付たれをかける。



厚揚げが切りにくい場合は少し常温に置いてから、切ってください。

『とろとろ和風グラタン』

材料(2人分)

- **解凍** 北海道のとろろ芋 4袋
 - えのき茸 1/3パック
 - 小松菜 1/2袋
 - 和風だしの素 小さじ1/2
 - ブラックペッパー 適量
- | | | |
|---|-------|--------|
| A | ・みそ | 大さじ1/2 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | ・砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- とろろは包材通り流水解凍して、Aと和える。えのき茸は石づきを落として半分に、小松菜は根元を落として長さ5cmに切る。
- 耐熱容器にえのき茸、小松菜を入れ、和風だしの素を混ぜてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- グラタン皿に②を入れて①のとろろをかけ、ブラックペッパーをふり、オーブントースターで10分焼いてほんのり焼き目がついたらできあがり。

明日の下準備 北海道産牛うす切り(モモ)と明石たこ(ボイル)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よ♪

3日目

405kcal(1人分)

メイン

『ベジたっぷりチャプチェ』

19分

サブ

『たこと海藻のナムル』

9分



Cooking Point!
牛肉の
もみこみで
ワンランクUP

※イメージはしめじです。※お届けはえのき茸。

『ベジたっぷりチャプチェ』

材料(2人分)

- **解凍** 北海道産牛うす切り(モモ) 1パック
 - 濃厚ごま油香る チャプチェ 1袋
 - えのき茸 1/3パック
 - にら 1/2袋
 - ズッキーニ 1本
 - ごま油 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - ごま 適量
- | | | |
|---|-------|--------|
| A | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | ・酒 | 大さじ1/2 |
| | ・みりん | 大さじ1/2 |
| | ・片栗粉 | 大さじ1/2 |

作り方

- 解凍した牛肉はひと口大に切ってAをもみこむ。えのき茸は石づきを落として半分に、ズッキーニは千切り、にらは長さ5cmに切る。
- フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて色が変わったら、えのき茸、ズッキーニを入れ、しんなりしたら取り出す。
- フライパンをさっとふき、チャプチェに入っている春雨と具材を包材通りに調理する。
- ③に②、にら、しょうゆも入れてさっと炒め、火を止めチャプチェのごま油を混ぜる。仕上げにごまをふる。



ズッキーニは千切りにするとしっとりとして炒めやすいです。

『たこと海藻のナムル』

材料(2人分)

- もやしと海藻のナムルの素 1袋
- **解凍** 明石たこ(ボイル) 1袋
- きゅうり 1本

作り方

- 解凍したたこは水気をふいてそぎ切りにする。きゅうりは千切りにしておく。
- お湯を沸かしナムルの素の乾燥具材を1分間茹でたらざるにあげ流水で冷まし、ぎゅっと水気を絞って①、添付のたれと混ぜる。

6月4回 | 2人分