

明日の下準備 》サーモン刺身用切り落としといかそうめん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

471kcal(1人分)

メイン

サーモンといかのユッケ

12分

サブ

夏野菜の甘辛煮

10分



Cooking Point!

混ぜながら
食べると
サラダのよう

『サーモンといかのユッケ』

材料(2人分)

- 解凍 サーモン刺身用切り落とし… 1パック
- 解凍 いかそうめん …… 3パック
- オクラ …… 2/3袋
- たまねぎ …… 1/2個
- 温泉卵 …… 2個
- A
 - ・ ごま油 …… 大さじ3
 - ・ しょうゆ …… 小さじ1/2
 - ・ 塩 …… 小さじ1/3

作り方

- ① たまねぎはスライスし5分水にさらしてざるにあげておく。オクラはゆでて輪切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、それぞれ解凍したサーモンといかそうめんを和える。①と器に盛り付け、温泉卵を添える。



夏野菜のオクラが彩りを添えてくれます。

『夏野菜の甘辛煮』

材料(2人分)

- なす …… 1本
- ピーマン …… 1/2袋
- ・ サラダ油 …… 少々
- ・ たかの爪 …… 少々
- A
 - ・ 水 …… 大さじ2
 - ・ 酒 …… 大さじ1
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ① なすは乱切り、ピーマンは縦4等分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を温めて①、輪切りにしたたかの爪を入れ、弱火で炒める。なすの表面に焼き色がついたらAを入れ沸騰直前で火を止める。

3日目

967kcal(1人分)

メイン

焼き鳥丼

16分

サブ

和えトマトサラダ

5分



Cooking Point!

残ったたれも
おいしいので
かけてどうぞ

『焼き鳥丼』

材料(2人分)

- 解凍 若どりもも肉切身 …… 250g
- たまねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 1/2袋
- ・ サラダ油 …… 少々
- ・ ご飯 …… 丼2杯分
- ・ 一味 …… お好み
- A
 - ・ 酒 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1
 - ・ みりん …… 大さじ1
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎは幅5mmのスライス、ピーマンは縦に千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して解凍したもも肉を皮目から弱火で焼く。裏返して余分な油をキッチンペーパーでふきとり、①を入れ一緒に炒める。
- ③ Aの調味料を加えて1分煮からめたら火を止め、温かいご飯の上にのせる。お好みで一味をかける。



皮目をバリッと焼くことで食感と香ばしさが増します。

『和えトマトサラダ』

材料(2人分)

- ベビーリーフ …… 1袋
- トマト …… 1個
- 温泉卵 …… 2個
- A
 - ・ 温玉のたれ …… 1袋
 - ・ 酢 …… 大さじ1/2
 - ・ からし …… 小さじ1
 - ・ サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① トマトはくし切りにしてAで和える。
- ② 水洗いしたベビーリーフと①を器に盛り付けて、温泉卵を添える。