





	品名	188	2日目	3日目	総量
	若どりもも肉切身			250g	250g
冷凍	サーモン刺身用切り落とし		1パック		全量
	いかそうめん		3パック		全量
、公井	あらびきウインナー	1袋			1袋
冷蔵	温泉卵		2個	2個	4個
	ほうれん草	1袋			全量
	たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	ベビーリーフ			1袋	全量
青果	オクラ	1/3袋	2/3袋		全量
	なす&ピーマンセット	なす1本	なす1本、 ピーマン1/2袋	ピーマン1/2袋	全量
	トムト	1個		1個	2個
常温	手延べそうめん	2束			2束

今回の レシピについて 感想を お願いします



スマホで レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酒 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・からし
- ・顆粒コンソメ ・ブラックペッパー ・一味(お好み) たかの爪
- ご自宅で用意する食材
- ・ご飯(丼2杯分)



岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷲見」の店主。ご当地の野菜や食 材をふんだんに使ったメニューが 人気で「秘密のケンミンSHOW」 にも取り上げられた。

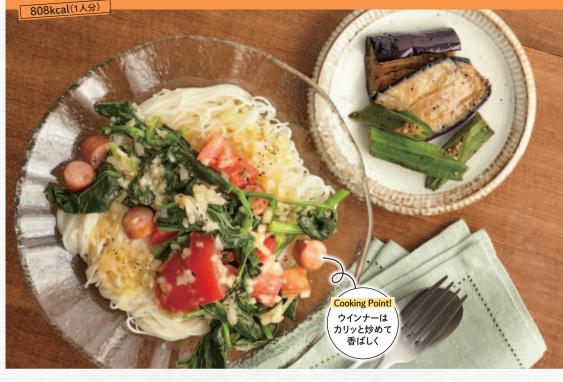
解凍するだけで調理できるバラ凍結 時短調理でテレワークランチにも活躍!

カットして冷凍してある鶏肉なので、 使う分だけ解凍して調理に。1人分 のお昼ご飯にも使いやすいのでぜ ひ試してほしいです。鶏肉は皮目か ら焼くとカリッと仕上がり、味付けも なじみやすいので調理する時のポ イントにしてください。



1日目 そうめんで冷製パスタ 18分 ペッパー炒め 8分





『そうめんで冷製パスタ』

4/1/	4(2八万)	
•	手延べそうめん	······ 23
• 8	あらびきウインナー	1 4
	~~ ト	
	こまねぎ	
• (まうれん草	1 红
• +	ナラダ油	少/
	・オリーブオイル	大さじ
Α	顆粒コンソメーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	大さじ
	•塩	小さじ
-		

- ●ほうれん草はさっとゆで、水にさらして水 気をしっかり絞り長さ5cmに切る。トマト は大きめの角切り、たまねぎはみじん切 りにして水にさらし、水気を切る。
- 2 ウインナーはひと口大に切って、サラダ 油を熱したフライパンでカリッと炒めて ボールに入れ、①とAを加えて混ぜ合わ
- 3そうめんを包材通りゆで、水気を切って 器に盛り付け②をのせる。



具だくさんで食べごたえ のあるそうめんにします。

『なすとオクラのペッパー炒め』

材	料(2人分)	
0 7	なす	
•	オクラ	1/3袋
	サラダ油	
.;	酉	大さじ1
A	・しょうゆ ····································	小さじ1

- **1**なすを縦半分に切り、適当な大きさに切り分ける。オクラは斜めに 2等分に切る。
- 2フライパンにサラダ油を熱し①と酒を入れてふたをし、30秒ほど加 熱したらAを加えてサッと炒め合わせる。

サーモンといかのユッケ (12分) プラ 夏野菜の甘辛煮 (10分)



『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 ………… ごま油……… 大さじ3 A ・しょうゆ …… ……小さじ1/2 …小さじ1/3

- 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
- 2A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と和える。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』

林松(2人公)

1771 (と)())	
●なす······1本	
●ピーマン 1/2袋	
サラダ油 少々	
たかの爪 少々	

4	水大さじ	2
	酒大さじ	1
	・砂糖 大さじ	1
	・しょうゆ大さじ	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。

が 焼き鳥丼 16分 ず 和えトマトサラダ 5分



『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匀			
	サラダ油		
	ご飯		
	一味	お好み	
	·酒···································	大さじ	
۸	・しょうゆ	大さじ	
Α	・みりん	大さじ	
	• 砂糖	…大さじ1/2	

- 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。
- 3A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。



皮目をパリッと焼くこと 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

●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

- 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。