

明日の下準備 》炭や豚トロ焼肉用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

530kcal(1人分)

メイン

夏野菜の豚トロ炒め

18分

サブ

とろ〜り山かけ
たまご豆腐

7分



Cooking Point!

とうもろこしは
崩さず炒めて
彩りよく

『夏野菜の豚トロ炒め』

材料(2人分)

- 解凍 炭や豚トロ焼肉用……………1袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- 豆苗……………1/2パック
- スナップえんどう……………1/3袋
- とうもろこし……………1/2本
- ・ ごま油……………大さじ1

A

- ・ 酒……………大さじ1
- ・ しょうゆ……………大さじ1/2
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々

作り方

① カラーピーマンは乱切りに、豆苗は長さを半分に切る。スナップえんどうは筋をとって半分に切る。とうもろこしはラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱して冷水にさらし、水気を切ったら実がばらつかないように包丁でこそぐ。

② フライパンにごま油を熱して、解凍した豚トロを炒める。肉の色が変わってきたら①、Aを入れてざっと炒める。野菜に火が通ったらできあがり。



長さを半分にして切り、実と芯の間に包丁を入れるとバラバラになります。

『とろ〜り山かけたまご豆腐』

材料(2人分)

- たまご豆腐……………2パック
- たまご豆腐のたれ……………2個
- 長いも……………1/2本
- ・ わさび……………お好み
- ・ しょうゆ……………適量

作り方

① 皮をむいた長いもをすりおろし、たまご豆腐のたれとしょうゆで味をととのえる。

② たまご豆腐を器に盛り付けて①をかけ、お好みでわさびを添えていただく。

3日目

551kcal(1人分)

メイン

からすかれの唐揚げカラフルあんかけ

24分

サブ

しじみの
酒蒸しスープ

8分



Cooking Point!

Aの調味料は
先に合わせて
手際よく

『からすかれの唐揚げカラフルあんかけ』

材料(2人分)

- 解凍 からすかしい切身……………1袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- 長いも……………1/2本
- ミニトマト……………1/2パック
- スナップえんどう……………1/3袋
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々
- ・ 小麦粉……………適量
- ・ サラダ油……………適量

A

- ・ 水……………100ml
- ・ 酢……………大さじ2
- ・ しょうゆ……………大さじ2
- ・ ケチャップ……………大さじ1
- ・ 砂糖……………大さじ1
- ・ 片栗粉……………大さじ1/2

作り方

① 解凍したからすかいは大きめのぶつ切りにして塩こしょうで下味をつけ、10分置く。水気をふきとったら小麦粉をまぶす。

② スナップえんどうは筋をとって半分に切る。皮をむいた長いもとカラーピーマンは千切りにする。

③ フライパンに多めのサラダ油を熱し、①とスナップえんどう、ミニトマトを揚げ焼きにし、火が通ったら油を切って器に盛り付ける。

④ ③で使ったフライパンの油を少し残して熱し、カラーピーマン、長いもを炒め、しんなりしたらAをよく混ぜて加えて沸騰させる。とろみがついたら火からおろして③にかける。



ミニトマト以外の野菜は長めに切りそろえるとあんが絡みやすくなります。

『しじみの酒蒸しスープ』

材料(2人分)

- 冷凍しじみ……………2パック
- 豆苗……………1/2パック
- ・ 酒……………大さじ3
- ・ ごま……………適量

A

- ・ 水……………400ml
- ・ 中華スープの素……………小さじ1
- ・ しょうゆ……………小さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/4
- ・ ごま油……………小さじ1

作り方

① 豆苗は長さ5cmに切る。

② 鍋に凍ったままのしじみと酒を入れてふたをし、強火にかける。しじみのふたが開いてきたらA、①を入れ、さっと沸かし仕上げにごまをふる。