





	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	きざみうなぎの蒲焼	2パック			全量
	元気鶏若鶏ムネ肉(バラ凍結)		250g		250g
	牛ひとくちステーキ			250g	全量
	北海道のとろろ芋	2袋			2袋
冷蔵	酢の物ベース		1袋		全量
青果	きゅうり	1本	1本		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	ミニトマト		1/2パック	1/2パック	全量
	スナップえんどう			1袋	全量
	小松菜	1/3袋		2/3袋	全量
常温	ガーリック・ツナ			1缶	全量

今回の レシピを 評価してね



スマホで レシピを CHECK!



## ご自宅で用意する調味料

- ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
- ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま
- ・わさび(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分)・卵(お好み)

## フードスタイリスト



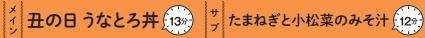
辻学園調理·製菓専門学校卒業、 調理師免許取得。スタイリストとし て生協の料理撮影や百貨店のカ タログ撮影も手がける。毎朝の土 鍋ご飯はかかさない本格派。

## 香ばしいうなぎにタレが、じゅわっ 野菜と合わせてボリュームUP!

国産のうなぎを蒲焼にして、食べやすい サイズに刻んで甘めのタレとパックに なっています。やわらかなうなぎのおいし さを引き立てる、パリパリッとしたきゅうり やネバネバのとろろを添えて食欲をそそ る丼に。オクラやアボカドなどもよく合う のでお好みでお試しください。



きざみうなぎの蒲焼





## 『丑の日うなとろ丼』

材料(2人分)	
●きざみうなぎの蒲焼	2パック
●北海道のとろろ芋	2 公
●きゅうり	
• ご飯······	····· 井2杯分
• 塩····································	…小さじ1/4
• 卵黄	お好み
<ul><li>わさび</li></ul>	お好み

## 作り方

- **1** 凍ったままのとろろ芋は包材通りに流水で解凍する。凍ったままのうな ぎは包材通りに温める。
- 2きゅうりは輪切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気を絞る。
- ③ご飯の上に①、②を盛り付け、お好みで卵黄、わさびをのせる。

## 『たまねぎと小松菜のみそ汁』

## 材料(2人分) ●たまねぎ ·1/2個 -1/3袋 ●小松菜 大さじ1 · 42. • 卵白 お好み 400mℓ 和風だしの素 小さじ1

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。小 松菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに 切る。
- 2鍋にA、たまねぎを入れて中火にかけ、沸い たら小松菜を加えて弱火で2分煮込む。
- 3一度火をとめてみそを溶き入れて再び沸い たら、お好みで卵白を溶き入れてできあがり。



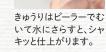
たまねぎは繊維に沿っ て切ると、煮込んでも食 感よくいただけます。



## 『むね肉でもしっとり♪ バンバンジー』

材料(2人分)					
● 前日解凍 元気鶏若鶏ムネ肉(バラ凍結)					
250g					
●きゅうり1本					
●ミニトマト 1/2パック					
	ごま	大さじ1			
Α	• 水	800mℓ			
	• 酒······	大さじ2			
	• 砂糖	大さじ1			
	• 塩····································	小さじ2			
В	・マヨネーズ	大さじ1			
	• 砂糖	大さじ1/2			
	• みそ				
	• 酢······	小さじ1			
	・しょうゆ	小さじ1			
	<ul><li>ごま油</li></ul>	小さじ1/2			

- **①**解凍したムネ肉は長さを半分に切り、 フォークで数カ所刺す。
- 2鍋にAを強火で沸かし、①を入れて再び 沸騰したら火をとめてふたをし、15分余 熱で火を诵す。
- 3きゅうりはピーラーでリボン状にむいて水 にさらし、水気を切る。ミニトマトはへたを とって4等分に切る。それぞれ皿に盛り付 けておく。



- ④ごまは刻んでBとよく混ぜる。
- ⑤水気を拭いた②を食べやすい大きさに切って③に盛り付け、④をか けていただく。

## 『春雨と野菜のさっぱり酢の物』

材料(2人分)	
●酢の物ベース····································	1袋
●たまねぎ	1/2個
<ul><li>ごま油</li></ul>	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2

- ●たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスし て水に10分さらし、水気をしっかり切る。
- 2酢の物ベースは包材通りにボイルし、①と しょうゆを加えて和える。仕上げにごま油 をかける。



酢の物ベースはボイル すると春雨の食感UP

# メ ひとくちステーキ サ ガーリック香る (99) カーナック お手製オニオンソースがけ フッナマヨ和え (99)





## 『ひとくちステーキお手製オニオンソースがけ』

## 材料(2人分)

4.2.4.	1 (-/ 1/3 /	
	前日解凍 牛ひとくちスラ	
<ul><li>†</li></ul>	:まねぎ	1個
<b>•</b> /J·	松菜	2/3袋
• E	ニトマト	1/2パック
• オ	リーブオイル	小さじ2
• 塩		適量
• 7	ブラックペッパー	適量
	・しょうゆ	大さじ1
A	・みりん	大さじ1
	• 酢	大さじ1

- **1**たまねぎは半分はすりおろし、残りはみじん切りにする。小松菜は根 元を落として水洗いし、長さ7~8cmに切る。
- 2解凍したステーキに塩・ブラックペッパーをふる。
- 3フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を熱して小松菜を炒める。塩・ ブラックペッパーで味を調え、皿に盛り付けておく。
- 43のフライパンにオリーブオイル(小さじ1)を入れてステーキを中火 で焼き目がつくまで焼き、③に盛り付け、ミニトマトを添える。
- ⑤④のフライパンに①のたまねぎ、Aを入れて、みじん切りしたたまね ぎが透き通るまで加熱し、オニオンソースを作る。ステーキにかけて 召しあがれ。

## 『ガーリック香るツナマヨ和え』

### 材料(2人分) ●ガーリック・ツナ …… · 1缶 ●スナップえんどう ………… ----1袋 ・マヨネーズ-----...... 小さじ2 ・ブラックペッパー…………

- ●スナップえんどうは筋をとって塩少々(分 量外)を加えたお湯で2分ゆで、水にさら す。水気を拭いて斜め半分に切る。
- 21、ツナ、マヨネーズを和える。器に盛り付 け、仕上げにブラックペッパーをふる。



スナップえんどうはおし り側からへた側に、へ た側からおしり側にぐ るっと1周すると、きれ いに筋がとれますよ。