

明日の下準備 ≫ 国産豚小間切れ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

637kcal(1人分)

メイン みそでコクうま
豚なす炒め

17分

サブ とうもろこしの
夏色スープ

15分



Cooking Point!

なすは
水にさらして
アクをとって

『みそでコクうま豚なす炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g
- なす 2本
- もやし 1/2袋
- 人参 1/2本
- ぶなしめじ 1/2パック
- 生姜 1/2片
- ごま油 小さじ2

- A
- ・ みそ 大さじ2
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ 酒 大さじ1

作り方

- ① 生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜる。
- ② なすはへたを落として乱切りにし、水にさらして水気を切る。人参は皮をむいて短冊切りに、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。もやしは水洗いして水気を切る。
- ③ 解凍した豚肉はひと口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら②を加える。野菜がしんなりしたら①を入れて炒め合わせる。

『とうもろこしの夏色スープ』

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 1個
- とうもろこし 1/2本
- にら 1/2袋
- オクラ 1/2袋
- ブラックペッパー 適量
- ラー油 お好み

- A
- ・ 水 400ml
 - ・ 中華スープの素 小さじ2
 - ・ しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、包丁で実をこそぐ。オクラはがくをむいて小口切り、にらは長さ3cmに切る。
- ② 鍋にA、とうもろこしを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ③ 豆腐を大きめのスプーンですくって入れ、オクラ、にらを加えてひと煮立ちさせる。火をとめて器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふり、お好みでラー油を加える。



とうもろこしは芯に沿って包丁を入れると実が残りにくくなります。

3日目

549kcal(1人分)

メイン 野菜たっぷり
爽やかバジルのさわらソテー

18分

サブ レンジで簡単!
カラフルマリネ

11分



Cooking Point!

たまねぎから
水分が出るので
食べる直前に
混ぜて

Cooking Point!

さわらは
8割解凍で
調理するのが
おいしさのコツ

『野菜たっぷり爽やかバジルのさわらソテー』

材料(2人分)

- さわらバジルオリーブ 1袋
- とうもろこし 1/2本
- なす 1本
- ゴーヤ 1/2本
- フリルレタス 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2パック
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- ① 凍ったままのさわらは袋のまま流水で5分、8割程度解凍する。
- ② とうもろこしは輪切り、なすはへたを落として縦にうす切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。ゴーヤはわたと種をとり、幅5mmに切る。水洗いしたフリルレタスは皿に盛り付けておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、とうもろこしとなすを炒める。なすがしんなりしたら、ぶなしめじ、ゴーヤを加えて焼き色がつけいたら塩・こしょうで味を調え②の皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭いて、①を包材通りに焼いたらできあがり。

『レンジで簡単!カラフルマリネ』

材料(2人分)

- カラーピーマン 1/3袋
- にら 1/2袋
- たまねぎ 1/2個
- ロースハムスライス 1パック
- 人参 1/2本
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

- A
- ・ 酢 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。人参は皮をむいて千切りに、にらは長さ3cmに切る。たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。ハムは半分に切り、幅1cmにする。
- ② 耐熱容器に①、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ ②にオリーブオイルを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。