



メイン
サブ
さっぱりレモン風味の
赤魚アクアパッツァ 19分
大根とハムのサラダ 10分
！メインの赤魚は煮ずれやすいので、あまり強火で煮立たせないようにしましょう。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さっぱりレモン風味の赤魚アクアパッツァ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身 …… 16切
 - ブロッコリーの房 …… 2/3株分
 - ブロッコリーの芯 …… 1株分
 - ミニトマト …… 2/3袋
 - にんにく …… 2片
 - 瀬戸内地方のレモン果汁 …… 大さじ1+1/2
 - オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
- A
- ・ 水 …… 750ml
 - ・ 顆粒コンソメ …… 大さじ1/2
 - ・ 塩 …… 小さじ1/3
 - ・ ブラックペッパー …… 少々

- 作り方
- ① ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。ミニトマトはへたをとる。にんにくは包丁の腹で押してつぶす。
 - ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、解凍した赤魚を皮目を下にして入れる。赤魚をかるく押さえ、中火のまま片面1分ずつ両面を焼く。A、ブロッコリー、ミニトマトを加えて強火にし、沸騰したらすぐ中火にして10分煮込む。仕上げにレモン果汁を加え、火をとめる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくど筋が気になりません。

『大根とハムのサラダ』

- 材料
- 大根 …… 1/4本
 - 毎日新鮮ロースハム …… 2パック
 - ブラックペッパー …… お好み
- A
- ・ マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・ こしょう …… 少々

- 作り方
- ① 大根は幅3mmの千切りにし、水気を拭く。ハムは幅3mmの細切りにし、長さを半分に切る。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。お好みでブラックペッパーをふる。



メイン
サブ
ガーリック
ポークステーキ 16分
じゃこ天おろし 11分
！メインのAのウスターソースがない時は、Aをしょうゆ(大さじ2)+みりん(大さじ1)+酒(大さじ2)に代えてもOK。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ガーリックポークステーキ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚ロースとんかつ用 …… 全量
 - にんにく …… 2片
 - ミニトマト …… 1/3袋
 - ブロッコリーの房 …… 1/3株分
 - ぶなしめじ …… 1/3袋
 - サラダ油 …… 小さじ2
- A
- ・ ウスターソース …… 大さじ4
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1
 - ・ みりん …… 大さじ1/2
 - ・ こしょう …… 少々

- 作り方
- ① ブロッコリーの房は小房に分ける。ぶなしめじは小房に分け、ブロッコリーと一緒に耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトはへたをとる、ブロッコリー、ぶなしめじと一緒に皿に盛り付ける。
 - ② にんにくは幅2mmのうす切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを入れて色づくまで2分ほど焼き、取り出す。豚肉を入れて中火で片面1分半ずつ両面をこんがり焼き、Aを加えて弱火で1分ほど煮からめる。①の皿に盛り付けてにんにくをのせる。

『じゃこ天おろし』

- 材料
- 宇和島じゃこ天 …… 4枚
 - 小松菜 …… 1/3袋
 - 大根 …… 1/4本
 - みりん …… 大さじ1+1/2
 - サラダ油 …… 小さじ1
- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁 …… 大さじ1+1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1+1/2

- 作り方
- ① 小松菜は長さを2cmに切る。じゃこ天は幅1.5cmに切る。大根はすりおろして水気を切る。
 - ② 耐熱容器にみりんを入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜、じゃこ天を3分焼く。
 - ④ 皿に盛り付けて大根おろしをのせ、②をかけていただく。