



メイン
サブ

桜えびとしらすのペペロンチーノ

12分

新玉のオニオンスープ

14分

！メインは、生パスタならではの食感が楽しい一品♪できたてを召しあがってください。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『桜えびとしらすのペペロンチーノ』

材料

- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…1袋
- 前日解凍 釜あげしらす…2袋
- にんにく…1片
- 水菜…1/2袋
- 生パスタ フェットチーネ…1袋
- 水…2000ml
- オリーブオイル…大さじ1+1/2
- たかの爪…1本

- A
- ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/4

作り方

- ①水菜は長さを3cmに切る。にんにくは包丁の腹で押してかるくつぶす。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、生パスタをほぐしながら入れて中火で2分半ゆで、ざるに上げる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、たかの爪を入れて弱火で熱し、香りがたってきたら、解凍した桜えびを加えてさっと炒める。桜えびの色が変わったら中火にし、②を加えてさっと全体を炒め合わせる。水菜、解凍したしらすを加え、Aで味を調える。

『新玉のオニオンスープ』

材料

- 新たまねぎ…1個
- ぶなしめじ…1/2袋
- スライスチーズ…3枚
- ブラックペッパー…お好み

- A
- ・水…600ml
 - ・顆粒コンソメ…大さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って6等分のくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中弱火で10分ほど加熱する。
- ③器に盛り付けてチーズを1枚ずつちぎってのせ、仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》》 国産豚バラうす切り300gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

豚レタスのフライパン蒸し

16分

簡単ベジプラス白和え

9分

！メインの人参のうす切りは、ピーラーを使うと時短になりますよ。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚レタスのフライパン蒸し』

材料

- 前日解凍 国産豚バラうす切り…300g
- レタス…1玉
- 人参…1/2本
- 新たまねぎ…1/2個
- にんにく…1片
- ごま…大さじ1/2

- A
- ・ポン酢…150ml
 - ・一味…お好み

- B
- ・水…100ml
 - ・酒…50ml

作り方

- ①人参は幅3mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。レタスはひと口大に手でちぎる。
- ②にんにくはすりおろし、ごまは指でつぶしてAと混ぜ合わせ、かけだれを作る。
- ③フライパンに①を敷きつめ、真ん中に解凍した豚肉をのせる。Bをまわしかけ、ふたをして中火で6分蒸す。②をかけていただく。

『簡単ベジプラス白和え』

材料

- 白あえベース…2袋
- エリンギ…1/3袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- 十勝のいんげん…1/4袋

作り方

- ①凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを3cmに切る。ぶなしめじは小房に分け、エリンギは長さを半分にとって食べやすい大きさに手でさく。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③白あえベースを加え、混ぜ合わせる。

3月2回 3人分