

536kcal
(1人分)



メイン マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ 14分

サブ しじみときのこのオイル蒸し 11分

- ！メインのAのマスタードは、ごま(小さじ2)に代えても◎
- ！メインの豚肉を加熱する時は、途中で湯がぬるくなってきたら、とろ火にかけて温度調節を。

2日目
542kcal
(1人分)



メイン あじフライ 11分

サブ やみつきレタス 4分

- ！メインのウスターソースは、しょうゆに代えても◎
- ！サブのわかめは、5分ほど置くとより味がなじみます。

3日目
462kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 薩摩もちもち豚肩ロース冷しゃぶ用(※いずみ生協は桃豚モモしゃぶしゃぶ用) …… 200g
 - トマト …… 1/2袋
 - レタス …… 1/3玉
 - A
 - 種入りマスタード …… 大さじ1
 - オリーブオイル …… 大さじ2
 - 酢 …… 大さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/2

- 作り方
- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かす。火をとめて解凍した豚肉を1枚ずつ入れ、30秒ほど加熱する。色が変わったら氷水にくぐらせてざるに上げ、水気をしっかり切る。
 - ③①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみときのこのオイル蒸し』

- 材料
- 冷凍しじみ …… 1/2袋
 - ぶなしめじ …… 2/3袋
 - 水菜 …… 1/2袋
 - ブラックペッパー …… お好み
 - A
 - 酒 …… 大さじ2
 - オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
 - 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2

- 作り方
- ①水菜は長さを6cmに切り、ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままのしじみは流水でさっと水洗いする。
 - ②フライパンにぶなしめじ、しじみ、Aを入れて混ぜ合わせ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら中火のまま4分ほど蒸し焼きにする。水菜を加えてさらに1分加熱する。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『あじフライ』

- 材料
- 大きめ手作りあじフライ …… 4枚
 - 水菜 …… 1/2袋
 - トマト …… 1/2袋
 - 種入りマスタード …… 適量
 - サラダ油 …… 適量
 - ウスターソース …… 適量

- 作り方
- ①水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅3cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付ける。
 - ③マスタードを添え、ウスターソースをかけていただく。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『やみつきレタス』

- 材料
- レタス …… 1/2玉
 - サラダフレーク …… 1パック
 - A
 - ふりかけるザクザクわかめ …… 大さじ4+1/2
 - ごま油 …… 小さじ2

- 作り方
- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ②ボウルにA、①を入れて混ぜ合わせる。