



・今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



25
分

12分

- 



明日の下準備 》国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
豚こまボールの
トマトスープ

サブ
ブロッコリーと煎り卵の
和えサラダ

24分

9分

！メインの豚こまボールは、こんがり焼くことでスープのうまみがぐっと増します。

！メインは、お好みで粉チーズをかけてもいいですよ。

2日目

583kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの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

『豚こまボールのトマトスープ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ …… 300g
(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - たまねぎ …… 3/4個
 - じゃがいも …… 1個(約100g)
 - オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1/2
 - イタリア産カットトマト …… 1パック
 - 水 …… 500ml
 - ケチャップ …… 大さじ2
 - 顆粒コンソメ …… 大さじ1+1/2
 - 塩 …… 少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1.5cmのくし切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにする。
 - ②解凍した豚肉、片栗粉、酒をボウルに入れて混ぜ合わせ、ひと口大のボール状に丸める。
 - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を転がしながら5分ほど焼く。こんがり焼き色がついたら、①を加えて中火のままさらに2分炒める。
 - ④Aを加えてふたをし、沸騰したら中弱火にして8分ほど煮込む。

『ブロッコリーと煎り卵の和えサラダ』

- 材料
- ブロッコリーの房 …… 1/2株分
 - ブロッコリーの芯 …… 1株分
 - 卵 …… 3個
 - マヨネーズ …… 大さじ2
 - サラダ油 …… 大さじ1/2
 - 水 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/4

- 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ひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れる。Aを加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら煎り卵を作る。
 - ③ボウルに①、②、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



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と筋が気になりません。



メイン
かれいの唐揚げ

サブ
こんがりとろとろ
オニオンステーキ

13分

12分

！サブのたまねぎは、つまようじでとめておくとう調理しやすいですよ。

3日目

488kcal
(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

『かれいの唐揚げ』

- 材料
- 骨とりかれいのサクサク唐揚げ …… 2袋
 - ベビーリーフ …… 1/2袋
 - スナッペンどう …… 1袋
 - サラダ油 …… 大さじ7
 - 水 …… 小さじ1
 - 塩 …… お好み
 - こしょう …… お好み

- 作り方
- ①スナッペンどうは筋をとり、耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ②スナッペンどうの粗熱がとれたら、手でさやを開いて①の皿に盛り付ける。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれいの唐揚げを包材通りに焼く。かれいに焼き色がついたら②の皿に盛り付ける。お好みで塩・こしょうにつけていただく。



スナッペン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と一周するときれいに筋がとれますよ。

『こんがりとろとろ オニオンステーキ』

- 材料
- エリンギ …… 1袋
 - たまねぎ …… 1個
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - ブラックペッパー …… お好み
 - しょうゆ …… 大さじ1+1/2
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 水 …… 大さじ1/2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。エリンギは縦に幅8mmのうす切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を重ならないように並べ、片面約2分ずつ焼く。Aを加えて中火のまま1分ほど煮からめる。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。