



今回のレシビを評価してね♪

スマホでレシビをCHECK!

16分

8分

メイン

16分

サブ

8分

菜の花とささみのリゾット

レモンドレッシングサラダ

！メインはやさしい味なので、お好みでしゅうゆを少し足しても◎

1日目

554kcal
(1人分)



A

- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々

明日の下準備 》やりいか(煮付バター焼用)1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン やりにかと肉だんごの白湯スープ 12分

サブ たたききゅうりの中華和え 7分

！メインは、仕上げにラー油をかけてもおいしいですよ。

2日目 318kcal (1人分)

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

『やりにかと肉だんごの白湯スープ』

- 材料
- みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ…1セット
 - 前日解凍 やりにか(煮付バター焼用)…1/3袋
 - ぶなしめじ…1袋
 - ・ごま油…お好み
 - A
 - ・水…650ml
 - ・中華スープの素…小さじ1

- 作り方
- ①凍ったままの白湯スープ添付のスープは流水で5分解凍する。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋に白湯スープ添付の凍ったままの肉だんご、凍ったままの野菜入り具材、解凍したやりにか、ぶなしめじ、Aを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら白湯スープ添付の春雨、①を加えて混ぜ合わせ、ふたをして中火のまま3分煮込む。
 - ③火をとめて、お好みでごま油を加えて器に盛り付ける。

『たたききゅうりの中華和え』

- 材料
- ミニトマト…1/3袋
 - きゅうり…2本
 - 鶏ささみフレーク…1缶
 - A
 - ・ごま油…大さじ2
 - ・中華スープの素…小さじ1
 - ・ごま…適量

- 作り方
- ①ミニトマトは4等分に切る。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。鶏ささみフレークは汁気を切る。
 - ②ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和え、器に盛り付ける。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。



メイン さっぱりレモン果汁で食べる赤魚の唐揚げ 17分

サブ スナップえんどうとごぼうのサラダ 7分

！メインを揚げ焼きにする時は、赤魚やいかが縮みやすいので揚げすぎに注意してください。

3日目 425kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さっぱりレモン果汁で食べる 赤魚の唐揚げ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身…16切
 - 前日解凍 やりにか(煮付バター焼用)…2/3袋
 - ブラウンマッシュルーム…1/2袋
 - レモン…1/2個
 - ・サラダ油…適量
 - ・塩…適量
 - ・片栗粉…適量
 - ・こしょう…少々

- 作り方
- ①マッシュルームは半分切る。レモンはしぼりやすい大きさのくし切りにし、斜め半分に切る。解凍した赤魚、解凍したやりにかは水気をしっかり拭いて塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ②フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、赤魚、やりにか、マッシュルームの1/2量ずつを3分揚げ焼きにする。残りも同様に調理する。
 - ③皿に盛り付けてレモンをしぼり、塩につけていただく。

『スナップえんどうとごぼうのサラダ』

- 材料
- ごぼうサラダ…2袋
 - スナップえんどう…1袋
 - ・水…大さじ1

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ②ボウルに①、ごぼうサラダを入れて和え、皿に盛り付ける。



スナップえん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っと一周するときれいに筋がとれますよ。