

主 たっぷり塩野菜炒めと!さばの照り焼き

お届けする食材

骨とりさば(冷凍)	1パック
エリンギ	1/2パック
ほうれん草(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
中華だし	小さじ1/2
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ2
●水	大さじ2

調理1 ブロッコリーとゆでたまごのマヨサラダ

お届けする食材

ブロッコリー(冷凍)	1/2パック
------------	--------

ご用意いただく食材

たまご	2個
★白すりごま	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ1

調理2 香ばし炒めキャベツの和風スープ

お届けする食材

キャベツ	150g
------	------

ご用意いただく食材

サラダ油	小さじ1
■水	300ml
■和風顆粒だし	小さじ2
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1/2

できあがり!



作り方

主 1 さばを解凍する

- さば(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

調理1 2 サラダの下ごしらえをする

- 片手鍋にたまごを入れ、浸かる程度の水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら、中火で10分ゆでる。
- ブロッコリー(冷凍)は大きめの耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで1分半加熱する。

調理2 3 和風スープを作る

- キャベツは4cm角のざく切りにする。
- 両手鍋にサラダ油(小さじ1)を熱し、キャベツを入れ、中火で1分程度炒める。
- キャベツに油が回り少ししんなりしたら、■を入れ、沸騰したら中火で2分程度煮て完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

主 4 さばと野菜を焼く

- エリンギは5cm長さのスティック状に切る。
- さばの水気をキッチンペーパーで拭きとりビニール袋に入れ、小麦粉(大さじ1)も入れシャカシャカと振り、粉付けする。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、さばの皮を下にして入れ、空いているスペースにエリンギと凍ったままのほうれん草を入れる。中火で5分程度、時々返しながらかく。エリンギとほうれん草に塩(ひとつまみ)、中華だし(小さじ1/2)をふる。
- 小鉢などに●を混ぜておく。

調理1 5 サラダを仕上げる

- ゆでたまごがゆであがったら流水で冷やしながらかをむき、2cm角に切る。2の耐熱容器のブロッコリーを端に寄せ、空いたスペースで★を入れて混ぜ、ゆでたまごも加えて混ぜ合わせたら完成。

Point▶ たまごはフォークで潰しても。

主 6 照り焼きを仕上げる

- ほうれん草とエリンギを先にとり出し、器に盛り付ける。フライパンに●を加え、フライパンをゆすりながら中火で2分程度煮詰め、さばに照りが出てきたら火を止める。器に盛り付けて完成。