Day4 | 調理目安 30分

主 カリっふわっ！揚げあじとなすの香味だれ

お届けする食材

真あじのフィーレ（冷凍）	1パック
揚げなす（冷凍）	1/2パック
ねぎ	1/2本
みつば	1/2パック

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
●酢	大さじ1

副1 玉ねぎの味噌マヨグリル

お届けする食材

玉ねぎ	1/2パック

ご用意いただく食材

サラダ油	小さじ2
味噌	小さじ2
みりん	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2

副2 足長なめことかぼちゃの味噌汁

お届けする食材

かぼちゃ	1/2パック
足長なめこ	1/2パック

ご用意いただく食材

水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	大さじ1

できあがり！

作り方

主 1 あじを解凍する

・あじ（冷凍）は袋に入れたまま流水解凍する。

副2 2 かぼちゃをレンジ加熱する

・かぼちゃは、ラップで包み、電子レンジ500Wで3分加熱する。

副1 3 味噌マヨグリルを作る

・玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。
・トースター対応の器にサラダ油（小さじ2）を塗り、玉ねぎを入れる。
・小鉢などに味噌（小さじ2）、みりん（小さじ2）を混ぜ、玉ねぎにのせ、マヨネーズ（小さじ2）をかけてトースターで10分焼いて完成。

Point▶2人分を2皿に分けて作っても、1皿でまとめてつくっても加熱時間は一緒です。

Point▶トースターをお持ちでない方は、フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れて、あまり動かさずに焼きます。玉ねぎをとり出す直前に味噌とみりんを加えてからめ、マヨネーズは、器に盛り付けた後にかけましょう。

副2 4 味噌汁を作る

・かぼちゃを3cm角に切り、なめこはほぐす。
・片手鍋にかぼちゃ、なめこ、水（300ml）、和風顆粒だし（小さじ2）を入れ、火にかけ、沸騰したら中火で2分程度煮る。味噌（大さじ1）を溶き入れて完成。

Point▶食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

主 5 食材を加熱する

・ビニール袋にあじ、片栗粉（大さじ2）を入れ、袋の口を閉じてシャカシャカと振る。
・フライパンにサラダ油（大さじ2）を熱し、粉付けしたあじを入れ、中火で4分程度、時々返しながら焼く。
・揚げなす（冷凍）は耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

主 6 香味だれを作り、仕上げる

・ねぎはみじん切りにする。
・小鉢などに●を入れ、たれを作る。
・あじが焼き上がったら、一旦器にとり出し、キッチンペーパーでフライパンの油を拭きとる。
・フライパンを熱し、ねぎを入れて強火で30秒炒めたら、●のたれを入れてさらに1分煮る。あじを戻し入れ、揚げなすを加えて、さっとたれをからめて火を止める。器に盛り付け、みつばを手でちぎりながら散らして完成。

Point▶ねぎを炒めることで、辛みをやわらげ甘みを引き出します。

明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利！
知床若鶏モモ（冷凍）