

👑 骨とりさばの レモンバターソースソテー

お届けする食材

骨とりさば(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/2株
赤パプリカ	1/2個
レモン	1/2個

ご用意いただく食材

●塩	ひとつまみ
●こしょう	適量
●小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
バター	30g
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

🗨️ かぼちゃのつぶつぶポタージュ

お届けする食材

かぼちゃ(冷凍)	1/2パック
クルトン	1パック

ご用意いただく食材

★牛乳	150ml
★水	150ml
★コンソメ	小さじ2
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

🗨️ ほうれん草とエリンギの ホットサラダ

お届けする食材

ほうれん草	2/3パック(約100g)
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材

■水	小さじ2
■コンソメ	小さじ1/2
■オリーブオイル	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量

作り方

👑 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。

🗨️ 2 ポタージュの下ごしらえをする

- かぼちゃ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分半加熱する。

👑 3 ブロッコリーとさばを焼く

- ブロッコリーはつぼみはひとつ口大、茎は固い皮をむき、1cm角のスティック状に切る。
- さばはキッチンペーパーで水分を拭きとり、ビニール袋に入れ、●を加えて袋の口を閉じ、シャカシャカと振る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、さばを皮目を下にして入れ、中火で2分焼く。こんがり焼き目が付いたら裏返し、ブロッコリーを加え、ふたをして弱めの中火で5分焼く。

👑 4 レモンバターソースの下ごしらえをする

- パプリカは粗いみじん切りにする。レモンは小鉢などに果汁を絞り、タネはとり除く。レモンの皮を少し包丁で削ぎ、細切りにする。

Point▶レモンの皮には苦みがあるので、味を見ながらお好みで加減してくださいね。お子さまと一緒に召し上がる場合はひとつまみ程度。大人用には小さじ1/2程度をおすすめしています。

🗨️ 5 ホットサラダを作る

- ほうれん草は5cm長さに切る。エリンギは縦半分に切り、5cm長さの薄切りにする。
- 大きめの耐熱容器に■を混ぜ、ほうれん草、エリンギを加えて全体を和え、ラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱して完成。

🗨️ 6 スープを仕上げる

- かぼちゃはフォークなどで粗く潰す。片手鍋にかぼちゃ、★を入れて混ぜ、火にかける。
- 沸騰する直前で火を止める。食べる直前にクルトンを散らして完成。

👑 7 ソテーを仕上げる

- 3のフライパンからさばとブロッコリーをとり出し、器に盛り付ける。
- フライパンをキッチンペーパーで軽く拭いてから熱し、パプリカを入れ中火で1分炒め、しんなりしたらバター(30g)を入れる。バターが溶けたら30秒程度加熱し、泡が小さくなってきたら、レモン果汁、塩(ひとつまみ)、こしょう(適量)を入れ、火を止める。
- レモンバターソースをさばにかけて、レモンの皮を散らして完成。

できあがり!

