

Happy Christmas day!

調理
目安 **30分**

(解凍時間を含みません。
解凍に30分程度かかります。)



盛り付けtips



ふんわりチーズで華やか! 豚ヒレ肉のトマト煮込み

トマト煮はふちの広いお皿に盛り、薄く削られたチーズはふわっと高さを出して盛り付けて。お好みでオリーブオイル(小さじ1/2程度)を回しかけると、香りもよかつやっと仕上がりますよ。



オイル香るブロッコリーと たこのアヒージョ

アヒージョはバゲットを添えても。ガーリック香るオイルに浸してめしあがれ。



サーモンの レモンカルパッチョ

カルパッチョはお好みでディルや刻んだオリーブをトッピングするとより華やかになりますよ。

👑 ふんわりチーズで華やか! 豚ヒレ肉のトマト煮込み

お届けする食材

館ヶ森高原豚ヒレ肉(冷凍)	1パック
にんじん	1/4パック(約80g)
赤パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/3パック(約140g)
トマトジュース	1缶
パルミジャーノレッジャーノ	1パック

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
●コンソメ	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ1
●ケチャップ	大さじ1

下準備

豚ヒレ肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。豚ヒレ肉を1.5cm厚に切り、フォークで数か所を刺す。ビニール袋に豚ヒレ肉、塩(ふたつまみ)、こしょう(適量)を入れてもみ込む。

👑 オイル香るブロッコリーとたこのアヒージョ

お届けする食材

ボイルたこ(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/2株
にんにく	1片

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
オリーブオイル	大さじ4
こしょう	適量
(お好みで)鷹の爪	適量

下準備

ボイルたこ(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

👑 サーモンのレモンカルパッチョ

お届けする食材

サーモン(冷凍)	1パック
ラディッシュ	2個
レモン	1/2個
Oimixリーフ	1パック

ご用意いただく食材

塩A	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
塩B	ひとつまみ

下準備

サーモン(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

作り方(下準備から始めてください)

👑 1 トマト煮込みを煮る

- にんじんと赤パプリカは大きめの乱切り、玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。
- 豚ヒレ肉を入れたビニール袋に小麦粉(大さじ1)を加え、シャカシャカと振る。
- フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、豚ヒレ肉を入れ、中火で両面2分ずつ焼く。
- 両面に焼き色がついたら、にんじん、赤パプリカ、玉ねぎ、トマトジュース、●を入れて全体を混ぜ、ふたをして弱めの中火で20分煮る。味が全体にからむように、時々混ぜる。

👑 2 アヒージョの下ごしらえをする

- ブロッコリーはつぼみの部分はひと口大に切り、茎は固い皮をむき、5cm長さのスティック状に切る。
- 耐熱容器に、ブロッコリーを入れ、塩(ふたつまみ)を振る。ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

👑 3 食材を切り、レモンソースを作る

- ラディッシュは薄切りにし、塩A(ひとつまみ)をもみ込む。
- レモンは半分を薄いちょう切りにして、残り半分は小鉢などに絞る。絞った後のレモンの皮は少量をすりおろす(皮の量はPOINTを参考にしながら加減して)。
- レモン汁が入った小鉢に、オリーブオイル(大さじ1)、塩B(ひとつまみ)、すりおろしたレモンの皮を入れて混ぜ、レモンソースを作る。

Point▶すりおろしたレモンの皮には苦みがあるので、味を見ながらお好みで入れてくださいね。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程度をおすすめしています。

👑 4 カルパッチョを仕上げる

- 器にOimixリーフとサーモンを盛り付ける。水気を絞ったラディッシュとちょう切りにしたレモンを散らして、ラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。
- 食べる直前に、レモンソースをかけて完成。

👑 5 アヒージョを作る

- にんにくを薄切りにする。たことブロッコリーは水気を拭きとる。
- 片手鍋にオリーブオイル(大さじ4)、にんにくを入れ弱火にかける。香りが出てきたら、たこ、ブロッコリーを加え、こしょう(適量)を振って、中火で1分程度煮て完成。

Point▶にんにくを入れるタイミングで、お好みで鷹の爪を加えても。

👑 6 トマト煮込みを仕上げる

- 1のトマト煮込みを器に盛り付け、パルミジャーノレッジャーノをふんわりと盛り付けて完成。