

👑 カリッと香ばしシルバーの 焼きびたし

お届けする食材

ふわうまシルバー	1パック
ミニトマト	1/2パック
小松菜	1/2パック

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ
●水	100ml
●めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

👑 かぼちゃと玉ねぎのほっこり煮

お届けする食材

かぼちゃ	1/2パック
玉ねぎ	1/3パック(約130g)

ご用意いただく食材

★砂糖	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★塩	ひとつまみ

👑 2 とろっと蒸しなすの味噌汁

お届けする食材

なす	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

作り方

👑 1 ほっこり煮を作る

- ・ かぼちゃは種とワタをとり、さっと水にくぐらせ、ラップで包み、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ・ 玉ねぎは1cm厚に切り、大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。
- ・ かぼちゃはひと口大に切る。
- ・ 玉ねぎの加熱が終わったら、かぼちゃ、★を加えて全体を和える。再びラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱して完成。

👑 2 シルバーを焼く

- ・ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、シルバーを入れ、弱めの中火で片面2分ずつ程度焼き色が付くまで焼く。

👑 2 3 なすをレンジ加熱する

- ・ なすは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。ラップで包み、電子レンジ500Wで1分半加熱する。

Point▶ なすは皮をむくことで、とろっと食感に仕上がりますよ。

👑 4 焼きびたしを仕上げる

- ・ ミニトマトは縦半分、小松菜は4cm長さに切る。
- ・ 2のフライパンにミニトマトと小松菜を入れ、塩(ひとつまみ)を振り、しんなりするまで中火で2分程度焼く。シルバーに火が通ったら●を入れて、中火で3分煮たら完成。

👑 2 5 味噌汁を仕上げる

- ・ 片手鍋になす、水(300ml)、和風顆粒だし(小さじ2)を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、味噌(大さじ1)を溶いて完成。

できあがり!

