

👑 3種野菜の彩りミートごはん

お届けする食材

ミートグラタンの素	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
なす	1/2パック
いんげん	1/2パック

ご用意いただく食材

たまご	2個
ごはん	茶碗2杯(約300g)
サラダ油	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	ふたつまみ

👑 小松菜とえのきのバター醤油和え

お届けする食材

小松菜	1/2パック
えのき	1/3パック(約30g)

ご用意いただく食材

バター	小さじ1(約5g)
醤油	小さじ1

👑 カリッほくっ! かぼちゃのグリル

お届けする食材

かぼちゃ	1/2パック
------	--------

ご用意いただく食材

■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 かぼちゃをレンジ加熱する

- ・ かぼちゃはさっと水にくぐらせ、ラップで包み、電子レンジ500Wで4分加熱する。

👑 2 バター醤油和えを作る

- ・ 小松菜、えのきは4cm長さに切る。
- ・ 耐熱容器に、小松菜、えのき、バター(小さじ1約5g)、醤油(小さじ1)を入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ・ 仕上げに全体を和えて完成。

👑 3 目玉焼きを焼く

- ・ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、たまご2個を割り入れ、ふたをせずに弱火で5分焼き、皿などに一旦とり出す(フライパンはさっと拭いて、6で使います)。

👑 2 かぼちゃのグリルを仕上げる

- ・ かぼちゃを1cm厚に切る。トースター対応の器に、かぼちゃ、■を入れ、トースターで3分こんがり焼いたら完成。

Point▶ トースターをお持ちでない方は、フライパンで焼いても。
かぼちゃが崩れやすいので、あまり触らないのがコツ。

👑 5 ミートごはんの下ごしらえをする

- ・ 玉ねぎは粗みじん切り、なすは2cm角、いんげんは2cm長さの斜め切りにする。

👑 6 ミートごはんを仕上げる

- ・ 3のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、玉ねぎ、なす、いんげんを入れる。塩(ふたつまみ)を加え、弱めの中火で4分程度、野菜がしんなりするまで炒める。
- ・ ミートグラタンの素を入れ、中火で1分程度、ぐつぐつするまで加熱する。
- ・ 器にごはんを盛り、ミートソースをかけ、目玉焼きをのせて完成。



明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくと便利!
知床若鶏ムネ(冷凍)

できあがり!

