

## 主 漬けびんちょうまぐろの ネバシャキだし茶漬け

### お届けする食材

漬けびんちょうまぐろ(冷凍)	2パック
ネバネバ三昧(冷凍)	2パック
大葉	2枚

### ご用意いただく食材

ごはん	茶碗2杯(約300g)
水	200ml
和風顆粒だし	小さじ1
(お好みで)塩、のり、 わさび、ゆずこしょう	適量

## 副1 ごま油香るサクサク野菜かき揚げ

### お届けする食材

玉ねぎ	1/4パック(約100g)
ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック

### ご用意いただく食材

★片栗粉	大さじ1
★小麦粉	大さじ1と1/2
★水	大さじ3
★塩	ひとつまみ
サラダ油	フライパンに5mm
ごま油	大さじ2
(お好みで)塩、めんつゆ	適量

## 副2 とろーり食感! 温泉たまごのせ温やっこ

### お届けする食材

とろーり絹豆腐	2パック
---------	------

### ご用意いただく食材

たまご	2個
■めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
■水	小さじ2

### 作り方

## 主 1 食材を解凍する

- ・ 漬けまぐろ(冷凍)、ネバネバ三昧(冷凍)は袋に入れてたまま流水解凍する。

## 副2 2 温泉たまごを作る

- ・ 片手鍋にたまごがかぶる程度の水(分量外)を入れ、火にかける(たまごはまだ入れません)。
- ・ 湯が沸騰したら火を止め、片手鍋をコンロから下ろす。
- ・ 冷蔵庫から出してすぐのたまごをおたまにのせ、ゆっくりと湯の中に入れ、ふたをせずに12分置く(12分たったなら流水で冷やします)。

## 副1 3 かき揚げを作る

- ・ 玉ねぎは薄切りにする。
- ・ ボウルに★を入れざっくりと混ぜ、かき揚げの衣を作る。衣に凍ったままの**ごぼう&にんじんミックス**、**玉ねぎ**を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ・ フライパンにサラダ油(フライパンに5mm)、ごま油(大さじ2)を入れて熱し、おたまに1/6程度ずつかき揚げの具をのせてフライパンに入れる。強めの中火で片面3分ずつ揚げ焼きにし、カラッと揚がったら完成。

Point▶ 揚げ油にごま油を入れることで、香りがよく仕上がりますよ。お好みで塩やめんつゆをつけて召し上がれ。

## 副2 4 温やっこを仕上げる

- ・ 豆腐を耐熱の器にスプーンですくい入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ・ 温泉たまごを割りのせ、■をかけて完成。(片手鍋はさっと洗って5で使います)

## 主 5 だし茶漬けを仕上げる

- ・ 4の片手鍋に水(200ml)、和風顆粒だし(小さじ1)を入れ、沸騰させたら火を止める(出し汁の完成)。
- ・ 大葉はせん切りにする。
- ・ 器にごはんを盛り、漬けまぐろ、ネバネバ三昧、大葉を盛り付けて完成。お好みのタイミングで出し汁をかけて召し上がれ。

Point▶ 出し汁にお好みで塩を加えたり、トッピングでのり、大人用にはわさび、ゆずこしょうを添えても。

できあがり!



### 余った食材は

#### とろーり絹豆腐

大豆本来の風味を活かした食感なめらかな豆腐なので、オリーブオイルと塩でシンプルに食べても。