

主 カリッとふわうま 銀鮭のおろしポン酢がけ

お届けする食材

ふわうま銀鮭	1パック
れんこん	1/3パック(約80g)
大根	100g(約4cm)
かいわれ大根	1/3パック(約15g)

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ2
●酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

副1 旬の味覚!ほっくりじゃがバター

お届けする食材

じゃがいも	1/2パック
-------	--------

ご用意いただく食材

塩	ひとつまみ
バター	5g

副2 にんじんとしめじの甘味噌煮

お届けする食材

にんじん	1/4パック(約80g)
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

■砂糖	大さじ1/2
■味噌	大さじ1/2
■水	大さじ1
■塩	ひとつまみ

作り方

副1 1 じゃがいもをゆでる

- ・じゃがいもは皮つきのまま一口大に切る。片手鍋にじゃがいもを入れ、じゃがいもにかぶるくらいの水(分量外)を入れ火にかける。
- ・沸騰したら、ふたをして弱火にし、15分ゆでる。

副2 2 甘味噌煮を作る

- ・にんじんは1cm厚の斜め切りにする(食べづらい場合は、縦半分切ってから斜め切りにしても)。しめじはほぐす。
- ・耐熱容器に■を入れて混ぜ、にんじん、しめじを入れ全体を和える。ラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱して完成。

主 3 食材の下ごしらえをする

- ・れんこんは1cm厚の半月切りにする。ラップで包み、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ・小鉢などに大根をおろし、軽く水分を切る。●を入れ混ぜ、おろしポン酢だれを作る。
- ・かいわれ大根は半分に切る。
- ・ビニール袋に銀鮭と片栗粉(大さじ1)を入れ、袋の口を閉じてシャカシャカと振る。

Point▶ ポン酢だれの味が薄い時は、お好みで●の調味料を追加してくださいね。
お子さま用には、大根おろしをレンジ加熱してから、●の調味料を入れると、辛味が和らぎますよ。かいわれ大根もレンジ加熱すると食べやすくなります。

主 4 おろしポン酢がけを仕上げる

- ・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、れんこんと銀鮭を入れ、中火で片面3分ずつ焼く。れんこんに塩(ひとつまみ)、こしょう(適量)を振って味を付ける。
- ・銀鮭とれんこんが焼けたら器に盛り、かいわれ大根を添え、おろしポン酢だれをかけて完成。

副1 5 じゃがバターを仕上げる

- ・じゃがいもに竹串がすっと通るようになったら、じゃがいもをとり出し、器に盛る。
- ・じゃがいもに塩(ひとつまみ)を振りかけ、バター(5g)のをせて完成。

明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくとお便利!
青森とわだポーク切り落とし(冷凍)

できあがり!

