

主 骨とり鱈のふわふわたまご中華丼

お届けする食材

骨とり真鱈(冷凍)	1パック
えのき	1/2パック
ブロッコリー(冷凍)	1/2パック

ご用意いただく食材

たまご	1個
ごはん	茶碗2杯(約300g)
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
●水	200ml
●中華だし	小さじ1
●酒	小さじ1
●醤油	小さじ1
●塩	ふたつまみ

水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

副1 しっとりさつまいもの甘煮

お届けする食材

さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック
----------------	--------

ご用意いただく食材

★水	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★(お好みで)レモン汁	小さじ1

副2 大葉香るせん切り大根の味噌汁

お届けする食材

大根	100g(約4cm)
大葉	3枚

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

主 1 鱈を解凍する

- ・ 鱈(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

副1 2 甘煮を作る

- ・ 耐熱容器に★を混ぜ、さつまいもスティック(冷凍)を加え、軽く和える。ラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱したら完成。

副2 3 味噌汁を作る

- ・ 大根と大葉は千切りにする。
- ・ 片手鍋に大根、水(300ml)、和風顆粒だし(小さじ2)を入れ、火にかける。
- ・ 沸騰したら弱めの中火で2分程度加熱して火を止め、味噌(大さじ1)を溶く。

主 4 中華丼の食材を煮る

- ・ えのきは5cm長さに切る。
- ・ 鱈はキッチンペーパーで水分を拭きとる。ビニール袋に、調理ばさみでひと口大に鱈を切り、入れる。塩(ひとつまみ)をもみこみ、片栗粉(大さじ2)を入れて、袋の口を閉じ、シャカシャカと振る。
- ・ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、鱈を入れ、中火で片面2分ずつカリッと焼く。
- ・ 小鉢などに●を混ぜる。
- ・ 鱈が焼けたらえのき、凍ったままのブロッコリー、●を入れ、全体を混ぜて、沸騰したら弱火にし、ふたをして5分煮る。

主 5 中華丼を仕上げる

- ・ 水溶き片栗粉を作る。ボウルにたまごを割り溶く。
- ・ 4のフライパンに水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。たまごを細く流し入れ、ふんわりとたまごが浮き上がってきたら大きく数回混ぜる。
- ・ 器にご飯を盛り、具をのせたら完成。

副2 6 味噌汁を仕上げる

- ・ 食べる直前に温め直して器に盛り、大葉をのせて完成。

できあがり!

