

主 ほっくりじゃがいもとサバの煮付け

お届けする食材

しっとりやわらかサバ	1パック
じゃがいも	1/3パック(約100g)
エリンギ	1/2パック
かいわれ大根	1/2パック

ご用意いただく食材

●水	150ml
●酒	50ml
●砂糖	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	適量

副1 油揚げとミニトマトの味噌マヨ焼き

お届けする食材

ミニトマト	1/3パック(約40g)
油揚げ	1枚

ご用意いただく食材

★味噌	小さじ1
★みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

副2 やわらかかぶのさっぱり浅漬け

お届けする食材

かぶ	1/3パック(約130g)
----	---------------

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2

できあがり!



作り方

主 1 サバを煮る

- ・フライパンにサバが浸かる程度の水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら火を止めサバを入れ、表面が白くなったら、サバを残したまま湯を切る。
- ・フライパンに●を加え、火にかける。沸騰したら落としぶたをして中火で15分煮る。(途中、ときどきスプーンで煮汁をかける)

Point▶ さばを霜降り(熱湯で表面にさっと火を通す)することで、さばの臭みを取ります。落としぶたはアルミホイルでも代用できます。

副2 2 浅漬けを作る

- ・かぶは皮をむき1cm厚のくし切りにする。ビニール袋にかぶ、塩(ふたつまみ)を入れよくもみこみ、砂糖(小さじ1)、酢(小さじ2)を入れて再度もむ。
- ・冷蔵庫で味をなじませたら完成。

主 3 じゃがいも、エリンギをレンジ加熱する

- ・じゃがいもは皮つきのまま1cm厚の輪切りに、エリンギは5cm長さのスティック状に切る。
- ・耐熱容器にじゃがいも、エリンギ、ごま油(小さじ1)、塩(ふたつまみ)、こしょう(適量)を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジ500Wで4分加熱する。

副1 4 味噌マヨ焼きを作る

- ・ミニトマトは縦4等分のくし切りにする。
- ・小鉢などに★を混ぜる。
- ・油揚げを4等分に切り、★を塗り、アルミホイルにのせる。ミニトマトをのせてマヨネーズ(小さじ2)をかけ、トースターで5分焼いたら完成。

Point▶ トースターをお持ちでない方は、油揚げとミニトマトをアルミホイルごとフライパンに乗せ、中火で5分程度焼いて器に盛り、マヨネーズをかけても。

主 5 煮付けを仕上げる

- ・1のフライパンの落としぶたを取り、煮汁がとろっとしたら火を止め、器に盛りつける。
- ・3のじゃがいもとエリンギを添え、かいわれ大根をサバの上に盛りつけたら完成。

余った食材は

かいわれ大根

いつものサラダにプラスして彩りも栄養もアップ! ツナや蒸し鶏、スモークサーモンなどが入ったサラダによく合いますよ。