

## 👑 鮭としめじのバター醤油混ぜ込みピラフ

### お届けする食材

無塩秋鮭(冷凍)	1パック
ぶなしめじ	1/2パック
ホールコーン(冷凍)	1/4パック(約60g)

### ご用意いただく食材

ごはん	ごはん茶碗2杯(約300g)
サラダ油	大さじ1/2
塩	ふたつまみ
バター	10g
醤油	大さじ1
こしょう	適量

## 👑 小松菜とレタスのごまドレサラダ

### お届けする食材

小松菜(冷凍)	1/2パック
レタス	1/2パック

### ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★白すりごま	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ1
★酢	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2

## 👑 玉ねぎの甘みたのしむコンソメスープ

### お届けする食材

玉ねぎ	1/4パック(約100g)
-----	---------------

### ご用意いただく食材

■水	300ml
■コンソメ	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量

### 作り方

#### 👑 1 鮭を解凍する

- 鮭(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

#### 👑 2 スープを作る

- 玉ねぎは薄切りに切る。
- 片手鍋に玉ねぎ、■を入れ、沸騰したら中火で2分程度加熱して完成。

Point▶ 食べる直前にあたためてお召し上がりください。

#### 👑 3 サラダを作る

- 小松菜(冷凍)はラップに包み電子レンジ500Wで2分加熱する。
- レタスは洗ってひと口大にちぎる。
- 小松菜は流水で冷ましてぎゅっと絞って水気を切る。
- ポウルに★を混ぜてドレッシングを作り、レタス、小松菜を加え和えて完成。

#### 👑 4 混ぜこみピラフを作る

- フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、鮭を入れ、中火で5分焼く。
- 鮭に火が通ったら、一旦皿にとり出す。ほぐして、骨をとり除き(気になる人は皮をとり除く)、再びフライパンに戻す。中火にかけ、塩(ふたつまみ)を加え混ぜ、凍ったままのホールコーン、しめじはほぐしながら加え、中火で4分炒める。
- バター(10g)、醤油(大さじ1)を入れて炒め合わせたら火を止め、ごはんを入れて混ぜる。こしょう(適量)を振って完成。

Point▶ 鮭にしっかり塩味を付けることで、味のアクセントに。

できあがり!



#### 余った食材は

##### ホールコーン(冷凍)

コーンをマヨネーズと和えてパンに乗せ、ケチャップをかけて焼いたらピザ風のコーンマヨトーストに!