Day3 調理目安 30分

主 たっぷり温野菜とさばのお手軽味噌煮

お届けする食材

骨取りさば味噌煮	2パック
玉ねぎ	1/4パック（約100g）
スナップエンドウ	1/2パック
ブロッコリースプラウト	1/2パック

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ

副1 切り株えのきの照り焼きステーキ

お届けする食材

切り株えのき	1パック
大葉	3枚

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2

副2 白菜の甘味引き立つすまし汁

お届けする食材

白菜	50g

ご用意いただく食材

■水	300ml
■和風顆粒だし	小さじ1
■塩	ひとつまみ

作り方

主 1 温野菜を作る

- 両手鍋にさば味噌煮を湯せんする用の水（分量外）をたっぷり入れ、火にかける。
- 玉ねぎは2cm幅のくし切りに、スナップエンドウは筋をとり、斜め半分に切る。
- 耐熱容器に玉ねぎ、スナップエンドウを入れ、塩（ふたつまみ）をふり、ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱する。

Point▶ さば味噌煮は、湯せんが面倒な方は、電子レンジで加熱しても。さばは袋から出して器に移し、ラップをかけ、500Wで約1分温めてください。

副1 2 切り株えのきを焼く

- 切り株えのきの両面に、片栗粉（大さじ1）をつける。
- フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、切り株えのきを入れ、ふたをせず中火で片面5分ずつ、こんがりと焼き目がつくまで焼く。
- 小鉢に★を入れる。
- 大葉を千切りにする。

Point▶ 片栗粉の粉付けは、ラップの上でやると洗い物が少なくできますよ。

主 3 味噌煮を湯せんする

- 1の湯が沸いたらさば味噌煮を袋に入れたまま入れ、中火で3分加熱する。

副2 4 すまし汁を作る

- 白菜は3cm角のざく切りにする。片手鍋に白菜、■を入れ、火にかける。
- 沸騰したら中火で2分ゆでて完成。

副1 5 照り焼きを仕上げる

- 切り株えのきがこんがりと焼けたら一旦とり出す。同じフライパンに★を入れ、ふつふつとしたら切り株えのきを戻し入れ、30秒程度煮からめる。
- 器に盛り付けて大葉をのせて完成。

主 6 味噌煮を仕上げる

- 1の温野菜を器に盛り付け、その横に湯せんしたさば味噌煮を盛り付ける。
- ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。
- さば味噌煮の上にブロッコリースプラウトをふんわりと盛り付けて完成。

明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくと便利！
アジたたき身（冷凍）

※天候不良の影響で、主菜の「みつば」を「ブロッコリースプラウト」に変更しました。