

## 👑 白菜とあじのふわふわつみれ鍋

### お届けする食材

アジたたき身(冷凍)	1パック
とろーり絹豆腐	3パック
白菜	100g
マイタケ	1/2パック

### ご用意いただく食材

●水	600ml
●和風顆粒だし	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1/2
●塩	ひとつまみ
◎片栗粉	大さじ1
◎味噌	大さじ1/2
◎酒	大さじ1
(お好みで)	
白いりごま、七味唐辛子	適量

## 👑 1 いんげんのさっくり天ぷら

### お届けする食材

いんげん(冷凍)	1/3パック
----------	--------

### ご用意いただく食材

たまご	1個
水	大さじ2
小麦粉	大さじ4
サラダ油	フライパン1cm
塩	ふたつまみ

## 👑 2 揚げなすの煮びたし

### お届けする食材

揚げなす(冷凍)	1/2パック
----------	--------

### ご用意いただく食材

めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
水	大さじ1

### 作り方

#### 👑 1 アジたたき身を解凍する

- ・アジたたき身(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

#### 👑 2 なすの煮びたしを作る

- ・耐熱容器に凍ったままの揚げなす、めんつゆ(大さじ1/2)、水(大さじ1)を入れて、さっと混ぜる。
- ・ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱して完成。

#### 👑 3 つみれ鍋の下ごしらえをする

- ・両手鍋に●を入れ、火にかける。
- ・白菜は5cm角のざく切りに、マイタケはほぐす。
- ・ボウルにアジのたたき身、◎を入れ粘りが出るまでよく混ぜ、つみれのタネを作る。

#### 👑 4 つみれ鍋を煮る

- ・両手鍋のだし汁が沸騰したら、つみれのタネをひと口大にスプーンですくいながら入れる。
- ・再沸騰したら白菜、マイタケ、豆腐を手で半分に割って入れ、ふたをして中火で10分煮て完成。

Point▶ お好みで白いりごまや七味唐辛子をかけても。

#### 👑 5 いんげんの天ぷらを作る

- ・ボウルにたまごを割り溶き、水(大さじ2)、小麦粉(大さじ4)を入れざっくり混ぜる。凍ったままのいんげんを加えて混ぜる。
- ・フライパンにサラダ油(フライパン1cm)を熱し、いんげんを3-4本ずつまとめて入れる。中火で5分程度、カラッとすると揚げたら器に盛り、塩(ふたつまみ)を振って完成。

❄️ 明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくとも便利!  
青森とわだポークひき肉(冷凍)

できあがり!

