

さわら竜田揚げ

- ・かぼちゃのみそマヨマッシュ
- ・お揚げとほうれん草のみそ汁



サクッと衣の揚げたて竜田揚げとみそマヨマッシュのかぼちゃお揚げのみそ汁

Point

- さわらは凍ったままフライパンで揚げ焼きに!
- カット済み野菜で包丁いらすのらくらく献立。

材料

(2人分/約20分)

フライパンでさわら竜田揚げ
→ 1袋 (200g)



茎が長めのブロッコリー
→ 1/2袋 (115g)



北海道冷凍栗かぼちゃ
→ 1/2袋 (200g)



九州のほうれん草
→ 1カップ (50g)



カットうすあげ
→ 1/2カップ (20g)



〈自宅での用意〉

- 調味料**
- ・マヨネーズ
 - ・みそ
 - ・だし
 - ・油

必要な食材

- ・ごはん

お好みで

- ・サニーレタス
- ・レモン



作り方

1 かぼちゃのみそマヨマッシュを作る

凍ったままのかぼちゃを耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ (600W) で3分30秒～4分、やわらかくなるまで加熱する。フォークなどで皮ごと粗くつぶし、マヨネーズ大さじ2、みそ小さじ1を加え、全体を混ぜる。

① フォークでつぶす



2 お揚げとほうれん草のみそ汁を作る

鍋にだし(水+顆粒だしなど) 2カップを煮立て、凍ったままのほうれん草とうすあげを加える★。火を弱めてみそ大さじ1と1/2を溶き入れる。

Point ★ 冷凍ほうれん草はさっと煮るのがコツ。アク抜きは不要!



② 凍ったままパラッと!

3 さわら竜田とブロッコリーを揚げ焼きにする

凍ったままのブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で約1分30秒加熱し、水けをふく。フライパンの底に広がる程度の油を熱し、ブロッコリー、凍ったままのさわらを並べ入れる。ブロッコリーは両面に焼き目が付くまで、さわらは中火で約5分色よく揚げ焼きにする。器に盛り、好みでサニーレタス、レモンを添える。ごはん適量を盛る。

③ カリッと揚げ焼きに



[明日の準備] 鶏モモ肉を冷蔵庫で解凍 >>>>

余った材料で!

かぼちゃとお揚げのレンジ含め煮

北海道冷凍栗かぼちゃ…1/2袋
カットうすあげ…1カップ
A [めんつゆ (3倍希釈) 大さじ1と1/2、砂糖小さじ2]

凍ったままのかぼちゃとうすあげ、A、水1/2カップを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ (600W) で4～5分加熱する。全体を混ぜて味をなじませる。



海南チキンライス

- ・ブロッコリーのバター蒸し
- ・ふんわりたまごの鶏スープ

鍋ひとつでメインとスープが完成！
しっとりとチキンでアジアンごはん。



Point

- 鶏肉は下味をなじませ、10分煮るだけ。スープも余さず活用。
- 副菜は電子レンジでささっと仕上げ♪

材料

(2人分/約20分)

までっこ鶏モモ肉
→ 2枚 (360g)



※前日から解凍する。

茎が長めのブロッコリー
→ 1/2袋 (115g)



九州のほうれん草
→ 1と1/2カップ (75g)



〈自宅用意〉

調味料 ・塩 ・酒 ・しょうゆ
・砂糖 ・バター ・黒こしょう

必要な食材 ・しょうが ・卵
・ごはん

お好みで ・きゅうり ・パクチー
・ミニトマト



作り方

1 海南チキンライスを作り始める

解凍した鶏肉は水けをふき、1枚につき塩小さじ1/2を両面にまぶす。鍋に入れ、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2をからめて、約5分なじませる。

その間にしょうが15g (1片)はスープ用に皮ごと薄切りにする。さらにしょうが10g (2/3片)はみじん切りにし、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1を加えて混ぜ、ジンジャー甘醤油を作る*。鶏肉の鍋に薄切りのしょうが、水700mlを加えて火にかける。煮立ったらアクをとり、ふたを少しずらして弱めの中火で約10分煮る。

Point ★しょうがをきかせた甘めのたれでぐっとアジアン風に。



① 水を加えて煮るだけ！

2 ブロッコリーのバター蒸しを作る

①を煮ている間に、凍ったままのブロッコリーを耐熱容器に入れ、バター10gをのせてラップをして、電子レンジ (600W) で約2分加熱する。塩・黒こしょう各少々をふり、全体を混ぜる。



② 凍ったままバターをのせて

3 ふんわりたまごの鶏スープを仕上げる

①の鍋から鶏肉を取り出す。残りのスープを煮立て、凍ったままのほうれん草を加える。再び煮立ったら溶き卵1個分をまわし入れ*、ふたをして約1分強めの中火で煮る。

Point ★卵は汁が煮立ったところに入れるとふんわり仕上がります。



③ ゆで汁でスープが完成♪

4 盛り付ける

器にごはん適量を盛り、③の鶏肉を食べやすく切って盛り付け、①のジンジャー甘醤油を添える。好みできゅうり、ミニトマト、パクチーを添える。



④ ごはんは丸くかたどって