

# 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の竜田揚げと、かぼちゃのみそマヨマッシュを添えよう

**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

