

3月3日
2人分

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	若鶏手羽中ハーフカット		300g		300g
	からすかえい切身			2切	2切
	大きめ手作りあじフライ	1袋			全量
冷蔵	京都のぼたぼたこあげ		2枚	2枚	全量
	胡麻風味ひじき白和えの素	1袋		1袋	全量
青果	ミニ大根	1/3本		1/3本	2/3本
	チンゲン菜		1袋		全量
	インカのめざめ		200g		200g
	たまねぎ	1個		1/2個	1+1/2個
	人参	2本			2本
	トマト		2個		2個
常温	十勝スイートコーン ドライパック		1缶		全量



ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・みりん
 ・酢 ・片栗粉 ・砂糖 ・塩 ・一味 ・マヨネーズ

ご自宅で用意する食材
 ・卵 (1個)

今週の
レシピは
料理家
すつとむ
鷲見 努さん



岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷲見」の店主。ご当地の野菜や食材をふんだんに使ったメニューが人気で「秘密のケンミンSHOW」にも取り上げられた。

野菜をたっぷり摂れるすぐれもの ちょっとアレンジで味に変化を

野菜を加えるだけで白和えができるので、買い置きしておくパパッと一品ができて便利。ほうれん草などの葉物もいのですが、今回はたっぷり人参を合わせてお酢でアクセントをつけました。香ばしく焼いたあげもよく合うので、気軽に好みの食材でチャレンジしてみてください。



1日目 **あじフライ 自家製タルタルソース** 21分
 サブ **人参の白和えなます** 15分



Cooking Point!
 あじは最後にフライ! 揚げたてを楽しんで

『あじフライ自家製タルタルソース』

- 材料 (2人分)
- 大きめ手作りあじフライ.....1袋
 - ミニ大根.....1/3本
 - たまねぎ.....1個
 - ・ 卵.....1個
 - ・ しょうゆ.....小さじ1
 - ・ 塩.....小さじ1
 - ・ サラダ油.....少々
- A
- ・ マヨネーズ.....大さじ4
 - ・ 酢.....大さじ1

作り方

- 1 卵はゆで卵にしてあらかじめ刻んでおく。たまねぎは粗みじん切って塩をもみ込み、水気をしぼる。
- 2 大根を8mm角のサイコロ状に切り、サラダ油を熱したフライパンで炒めて、焼き色がついたらしょうゆをまわしかける。
- 3 ①と②、Aを混ぜ合わせる。
- 4 凍ったままのあじフライを包材通りに揚げ、器に盛りつけて③をかけていただく。



大根を炒めるのは少し手間ですが、甘みと香ばしさが増していい味を出してくれます。

『人参の白和えなます』

- 材料 (2人分)
- 人参.....2本
 - 胡麻風味ひじき白和えの素.....1袋
 - ・ 酢.....大さじ1
 - ・ 塩.....小さじ1

作り方

- 1 人参は千切りにして塩をもみ込み5分置き、水気をしっかりしぼる。
- 2 白和えの素に酢を混ぜ、①を和える。

明日の下準備 ※ 若鶏手羽中ハーフカットは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

ハッシュタグ「3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

2日目

576kcal(1人分)

メイン 手羽中とインカの
トマト煮

22分

サブ チンゲン菜とお揚げの
しょうゆ炒め

12分



Cooking Point!
少ない調味料で
コトコト煮込み
食材の
うまみUP

『手羽中とインカのトマト煮』

- 材料(2人分)
- 解凍 若鶏手羽中ハーフカット.....300g
 - インカのめざめ.....200g
 - トマト.....2個
 - ・ 水.....250ml
 - ・ しょうゆ.....大さじ1
 - ・ 塩.....ひとつまみ

作り方

- ① インカのめざめはよく洗って皮付きのまま乱切りに、トマトはひと口大の乱切りにする。
- ② 鍋に解凍した手羽中、インカのめざめ、水を入れてふたをし、火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め7分煮る。トマトとしょうゆ、塩を入れてふたをし、さらに7分煮込む。



手羽中に野菜のカットサイズを合わせると食べやすいです。

『チンゲン菜とお揚げのしょうゆ炒め』

- 材料(2人分)
- チンゲン菜.....1袋
 - 京都のぼたぼたこあげ.....2枚
 - 十勝スイートコーン ドライパック.....1缶
 - ・ 酒.....大さじ2
 - ・ しょうゆ.....大さじ1
 - ・ ごま油.....少々
 - ・ 塩.....ひとつまみ

作り方

- ① チンゲン菜はざく切りに、あげは短冊切りにしておく。
- ② フライパンにごま油をひいて①と酒を入れてふたをし、火にかける。
- ③ 沸いてきたら弱火にして5分蒸し焼きにし、しんなりしてきたら塩、しょうゆを入れて水分がなくなるまで炒めあげる。

明日の下準備 ※ からすかれい切身は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

454kcal(1人分)

メイン フライパンで作る
からすかれいの照焼き

24分

サブ お揚げと新玉の
白和え

9分



Cooking Point!
炒めたあげの
香ばしさが
味のきめて

『フライパンで作るからすかれいの照焼き』

- 材料(2人分)
- 解凍 からすかれい切身.....2切
 - ミニ大根.....1/3本
 - ・ しょうゆ.....大さじ2
 - ・ 酒.....大さじ2
 - ・ みりん.....大さじ2
 - ・ 砂糖.....小さじ2
 - ・ 片栗粉.....適量
 - ・ サラダ油.....少々
 - ・ 一味.....お好み

作り方

- ① 大根はすりおろして、器に盛り付けておく。
- ② 鍋に酒、みりんを入れて火にかけ、沸騰してから約1分でアルコールを飛ばし、火を止めしょうゆを加える。
- ③ 解凍したからすかれいの水分を拭きとり、片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱して両面をこんがり焼く。
- ④ ③に焼き色がついたら②を入れ、砂糖を加えて液体が半量くらいになるまで煮詰めたらできあがり。①の器に盛り付けてお好みで一味をふっても。



そのまま焼き上げるより片栗粉をまぶすと、味染みもよく、たれも絡みやすいです。

『お揚げと新玉の白和え』

- 材料(2人分)
- たまねぎ.....1/2個
 - 京都のぼたぼたこあげ.....2枚
 - 胡麻風味ひじき白和えの素.....1袋

作り方

- ① たまねぎは薄くスライスしておく。
- ② あげは千切りにして、フライパンで焼き目がつくまで焼き上げる。
- ③ ①、②と白和えの素を混ぜ合わせる。