



メイン

サブ

2日目

479kcal  
(1人分)

21分

5分

手作りデミソースのハンバーグ

酢の物サラダ

！メインのハンバーグのソースは、混ぜながら加熱してとろみを調節しましょう。

！メインのAは中濃ソースがない時は、代わりにしょうゆ(大さじ2)を入れ、ケチャップを大さじ2+1/2にしてもOK。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『手作りデミソースのハンバーグ』

材料

- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ…3枚
- 十勝産スイートコーン ……1缶
- たまねぎ ……1+1/2個
- サラダ油 ……大さじ1
- 塩 ……少々
- ブラックペッパー ……少々
- A
  - 水 ……大さじ3
  - 中濃ソース ……大さじ3
  - ケチャップ ……大さじ1+1/2
  - 砂糖 ……大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。コーンは汁気を切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、たまねぎを4分ほど焼く。裏返してコーンを加え、中火のままさらに4分焼く。塩で味を調え、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。
- ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。混ぜ合わせたAをまわしかけて再び中火にかけ、30秒ほど煮からめて②の皿に盛り付ける。

『酢の物サラダ』

材料

- 酢の物ベース ……2袋
- ロースハム ……2パック
- 水菜 ……1/2袋

作り方

- ① 水菜は長さを4cmに切り、ロースハムは半分に切って幅5mmの細切りにする。
- ② ボウルに①、酢の物ベースを入れ、混ぜ合わせる。

明日の下準備 >>> 骨取り塩さばの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

3日目

710kcal  
(1人分)

20分

8分

さばの竜田揚げ  
オニオンソースがけ

焼きおにぎりの  
ねぎみそ茶漬け

！メインのオニオンソースの辛みが気になる時は、レンジの加熱時間を30秒ほど追加すると和らぎますよ。



段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さばの竜田揚げオニオンソースがけ』

材料

- 前日解凍 骨取り塩さばの切身…300g
- たまねぎ ……1/2個
- トマト ……1個
- 水菜 ……1/2袋
- エリンギ ……1袋
- 片栗粉 ……大さじ5
- サラダ油 ……適量

- A
- みりん ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ2
  - 酒 ……大さじ2

- B
- ポン酢 ……大さじ4
  - 砂糖 ……小さじ2

作り方

- ① エリンギは長さを半分にとって縦半分に切る。ボウルに解凍したさば、エリンギ、Aを入れてかるく混ぜて5分漬ける。汁気を切って片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② 水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅4cmのくし切りにしてそれぞれ皿に盛り付ける。
- ③ たまねぎはすりおろして耐熱容器に入れ、Bを加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ④ フライパンに底から2cmほどまでサラダ油を入れて中火で180度に熱し、①を2回に分けて片面2分ずつ揚げる。②の皿に盛り付けて③をかける。

油の温度の測り方

- 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
- ・160度…入れてから少し待って「ジュン…」
  - ・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
  - ・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『焼きおにぎりのねぎみそ茶漬け』

材料

- 焼おにぎり ……6個
- 九州産さざみ青ねぎ ……大さじ1+1/2
- 水 ……450ml

- A
- みそ ……大さじ1
  - みりん ……大さじ1
  - ごま油 ……小さじ2/3
  - 一味 ……少々
  - ごま ……少々

作り方

- ① 凍ったままの青ねぎ、Aを混ぜ合わせる。
- ② 凍ったままの焼きおにぎりを耐熱皿に並べて①を上面に塗り、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。大きめの茶碗に盛り付ける。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ②にかける。

12月1回 3人分