

- ① 大根はすりおろし、ザルにあげて汁けをきる。さわらはキッチンペーパーで表面の水けをしっかりとふく。

ポイント 大根おろしは手で絞ったりせず、ザルにあげたまま手順④で使うまで、自然に汁けをきりましょう。



- ② ①のさわらに片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、さわらを並べ入れ、両面をカリッと焼いて一度取り出す。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- ③ フライパンの油をふいて、水140ccとタレ、しょうがを加える。煮立ったら、さわら、ごぼう、人参、しめじを入れてふたをし、弱めの中火で8～10分程煮る。

ポイント 具材全体に火が通るまで、ふたをして煮込みましょう。



- ④ 大根おろしを加えてひと煮立ちさせ、全体をざっくりと混ぜる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 大根おろしの風味を活かす為、加えてからは煮過ぎないようにしましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

さわら切身	120g	しょうが	5g
大根	150g	青ネギ(仕上げ用)	5g
しめじ	50g	片栗粉	1袋
人参	50g	タレ(煮物つゆ)	1袋
ごぼう	30g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	140cc
---	------	---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ・酒	各大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- さわらは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ごぼうはささがきにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参は4cm長さの細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましよう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc