

サバの竜田揚げ

材料 (大人2人と子ども1人分)

サバ	1尾(300g)
┌ しょうゆ	大さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
└ しょうがの絞り汁	小さじ1
片栗粉、揚げ油	適量

作り方

- 1 サバは2cmのそぎ切りにする。
- 2 ボウルに1とAを入れ、30分以上漬け込む。
- 3 2の水気をふき取って片栗粉をまぶし、中温に熱した油で2～3分揚げる。
- 4 粗熱が取れたら保存容器に入れて冷凍する。

解凍方法



冷蔵庫に移して自然解凍後、トースターで4～5分

ブロッコリーのごま和え

材料 (大人2人と子ども1人分)

ブロッコリー	1/3個(120g)
┌ だし汁	大さじ1
A すりごま	大さじ1
└ しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。鍋にお湯を沸かして、塩少々(分量外)を加えてさっとゆでる。
- 2 ボウルに1とAを入れて和える。
- 3 粗熱が取れたら保存容器に入れて冷凍する。

解凍方法



冷蔵庫に移して自然解凍またはレンジ(解凍モード)

豚汁

材料 (大人2人と子ども1人分)

豚ばら肉	100g
大根	1/15本(80g)
にんじん	1/6本(30g)
しいたけ	3枚(60g)
いんげん	5本(40g)
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	2と1/2カップ
みそ	大さじ1と1/2

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。大根は5mm厚さのいちょう切り、にんじんは2～3mm厚さのいちょう切りにする。しいたけは石づきを落として薄切り、いんげんは3cm長さに切る。
- 2 鍋にサラダ油を中火で熱して、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて炒め、全体に油が回ったら、だし汁を加える。沸騰したら弱火にしてフタをし、10分ほど煮る。やわらかくなったら、みそを溶き入れて火を止める。
- 3 粗熱が取れたら保存袋に入れて冷凍する。

解凍方法



冷蔵庫に移して自然解凍後、鍋で温める

ポイント

- *サバの代わりにぶりや鮭、めかじきで作っても美味しいです。
- *サバの代わりに鶏肉でも美味しいです。
- *ブロッコリーの代わりにほうれんそうのごま和えでも合います。
- *メインが魚料理で、ちょっと物足りないかなというときは、副菜や汁ものにタンパク質(この献立では豚汁)を入れると、ボリュームが出ます。ほかにも厚揚げや木綿豆腐、鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆の水煮などを使うとよいでしょう。