

- ① トマトはヘタを除き、1cm程度の角切りにし、大きめのボウルに入れる。マーマレード、タレ2袋を加えてよく混ぜ合わせる。

ポイント トマトは種の部分にもうま味があるので、残さず使いきりましょう。



- ② さわらは表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。(ビニール袋で作業すると手軽) フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらの両面をこんがり焼く。火が通ったものから、**熱いうちに**①のつけ汁に加えていく。



- ③ フライパンをさっとふき、ごま油大さじ1を中火で熱し、かぼちゃ、なす、しめじ、パプリカを焼きながら、**火が通ったものから順に**つけ汁に入れる。最後に玉ねぎをしんなりする程度に炒め、つけ汁に加える。



- ④ ラップを落とし蓋のように密着させてかぶせる。途中で1~2度上下を返しながらかぶせながら、20~30分程つけ込む。仕上げに三つ葉を散らす。

ポイント 途中で上下を返す時は、かぼちゃが崩れないように気をつけましょう。



※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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

さわら切身	120g	トマト	1個
なす	80g	三つ葉(仕上げ用)	5g
玉ねぎ	80g	片栗粉	1袋
かぼちゃ	50g	マーマレード	1個
赤パプリカ	50g	タレ(そばつゆ)	2袋
しめじ	40g		

※なすはカット後、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

ごま油	大さじ2
-----	------

これが申込流 極意

味つけのポイント ~素材のうま味を活かす~

- つけ汁は水を入れずに、トマトの水分とうま味を活かす!
- マーマレードを加えることで、甘みと爽やかさをプラス!

調理のポイント

- 具材が熱いうちにつけ汁に漬け込むことで、冷める間に味がしみ込みます。❗さわらや野菜は火が通ったものから順番につけ汁に入れていこう! ❗玉ねぎはつけ汁に入れるとしんなりするの、最後にさっと炒める程度でOK!
- ラップを密着させるようにしてかぶせることで、味の含みがよくなります。❗ムラなく味がしみこむように、途中で1~2度上下をさっくりと返そう!

盛りつけのポイント

魚、なす、かぼちゃ…素材ごとにまとめて盛りつけてみて。これだけで、お店みたいに上品な盛りつけになりますよ。パプリカを手前においてアクセントに!

