

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

●かつおのたたきのポキ丼

かつおのたたき(生食用)	200g	300g
アボカド	2/3コ	1コ
さとう	大 1/2	大 2/3
A しょうゆ	大 2	大 3
みりん	大1 1/3	大 2
ごま油	小 1	大 1/2
卵黄	2コ	3コ
細葱	少々	少々

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

●じゃが芋とエリンギのガーリックソテー

豚コマ	50g	70g
塩、こしょう	少々	少々
皮むきじゃが芋	160g	240g
エリンギ	2/3パック	1パック
玉葱	小 2/3コ	小 1コ
にんにく	1/2かけ	2/3かけ
バター	大 1/2	大 2/3
さとう	小 2/3	小 1
酒	大 1/2	大 2/3
B しょうゆ	大 1/2	大 2/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々
水菜	1/4ワ	1/3ワ

作り方

下ごしらえ

ア かつおはパックのまま、水を張った容器に入れて解凍する。
(半解凍の状態が切りやすい)

- 大きめの耐熱器に **A** を入れ、ラップをかけずに電子レンジ加熱し(目安として2人用約1分)、粗熱を取り、ごま油を加える。
- かつおは角切りにし、①に漬け込み、冷蔵庫で冷やしておく。
- アボカドは種を取って皮をむき、角切り、細葱は小口切り。
- 豚肉は塩、こしょうする。
- じゃが芋はラップで包み電子レンジで加熱し(目安として2人用160g約3分30秒、3人用240g約5分)→半月切り
エリンギ…食べやすく切る。
玉葱、にんにくは薄切りにし、にんにくは芯を取る。
水菜はざく切り。
- フライパンにバター、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、豚肉、エリンギ、玉葱を炒め、じゃが芋を加えてさっと炒め、**B** で調味し、水菜と共に盛る。
- 温かいご飯に②(たれごと)、アボカド、卵黄をのせて細葱を散らす。