

フリーセット【2～3人用】

2021年10月18日(月曜日)

「ヨシケイのWebサイト」でも
フリーセットの参考レシピを紹介しています。
<https://yoshikei-dvlp.co.jp/recipe/>



◎スマートフォンはコチラから→

メニュー例	材料	調味料	分量	作り方
鶏肉のから揚げ	若鶏モモ肉 レタス又葉野菜 ミニトマト	A 酒 A しょうゆ ・ 片栗粉 ・ 揚げ油	大1 大1 適量 適量	①鶏肉は一口大に切り、Aに約20分つけておく。 ②揚げ油を約170～180℃に熱し、片栗粉をまぶした①を揚げ、ちぎったレタス、ミニトマトと共に盛る。
たらのホイル焼き	骨なし白糸だら エリンギ 玉葱 1/2コ 人参 小1/2本	A 塩 A こしょう ・ バター ・ 味付けポン酢	小1/3 少々 大1・1/2 適量	①魚は水気を拭いて、Aを振る。 ②玉葱はくし形切り、人参は半月切り、エリンギは食べやすく切る。 ③アルミホイルを広げて水気を拭いた魚、②、バターの順に1人分ずつのせて包む。 ④フライパンに水（1cm位）を張り、③を並べて蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼き、味付けポン酢をかける。 ※魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。
豚肉と白菜の たまご炒め	豚ばら薄切り肉 卵 白菜 玉葱 1/2コ ピーマン	・ 塩、こしょう A 油 B 油 C さとう C 酒 C しょうゆ C みそ ・ ごま油	少々 大1 小1 大2/3 大1・1/2 大2/3 大2 少々	①白菜はざく切り、ピーマンは短冊切り、玉葱は薄切り、豚肉は食べやすく切る。 ②Cを合わせておく。 ③溶き卵は塩、こしょうを加えて混ぜ、Aの油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状態になったら取り出す。 ④Bの油を足して豚肉、野菜の順に炒め、②を加えて調味し、③を戻し入れ、最後にごま油を振る。
マカロニ入り 野菜スープ	野菜マカロニ・クル かぼちゃ 人参 小1/2本	・ 水 ・ コンソメ ・ 塩、こしょう	450ml 1コ 少々	①かぼちゃ、人参はいちょう切りにする。 ②鍋に水、コンソメを煮立て、①、マカロニを入れて約9分煮、塩、こしょうで味を調える。