

中食総菜 あじのフライに組み合わせるメニュー  
野菜サラダ、具沢山の味噌汁

具沢山の味噌汁

【粕汁】 (4人分)

材料と分量	作り方
白菜 100 g	1. 白菜は短冊切りにする。大根、じゃがいもはいちょう切りにする。 2. しめじはほぐしておく。小松菜は2~3 cmに切る。 3. だし汁で粕と味噌を溶いておく。 4. だし汁で①、②を煮て③を煮溶かす。
じゃがいも 1 個	
しめじ 60 g	
大根 80 g	
小松菜 1 株	
だし汁 3カップ	
粕 30 g	
味噌 大さじ3	

\* 野菜はキャベツやもやしなど冷蔵庫にあるもの何でもよい。

野菜サラダに代わりになる常備菜

【にんじんしりしり】 (4~6人分)

材料と分量	作り方
人参 大 1 本	1. にんじんはせん切りにする。(スライサーでカット) 2. えのきは石づきを除いて3等分にする。 3. フライパンに油を熱して人参とえのきを炒める。塩、こしょうをして、溶き卵を流し入れて混ぜる。
えのき 50 g	
卵 1 個	
塩、こしょう 少々	
油 大さじ1	

\* ピーマンなどを加えたり、卵の代わりにツナ缶を使ってもよい。