

彩り野菜とマグロの黒酢酢豚風



[作り方]

① マグロの黒酢酢豚風を解凍する

- ・マグロの黒酢酢豚風は流水または電子レンジで解凍する。

② 黒酢酢豚風の下ごしらえをする

- ・片手鍋に水（分量外・人参とブロッコリーをゆでる用）を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ2分程度ゆで、ブロッコリーを加えさらに1分程度ゆでる。野菜に火が通ったら、ざるにあげ水気を切る。

③ 黒酢酢豚風を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、人参とブロッコリーを入れ中火で1分半程度炒める。赤玉ねぎを加えさらに30秒程度炒める。
- ・マグロの黒酢酢豚風を加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・マグロの黒酢酢豚風（冷凍）1パック
※前日解凍がおすすめです。
- ・人参 1袋（約120g）
- ・ブロッコリー 1コ
- ・赤玉ねぎ 1袋（約130g）

[材料] 2人分

- マグロの黒酢酢豚風...1パック
- 人参.....1/2袋(約60g)
*皮をむき小さめの乱切りにする
- ブロッコリー.....1/2コ
*小房に分け、茎は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る
- 赤玉ねぎ.....1/2袋(約65g)
*ひと口大の乱切りにする
- なたね油(サラダ油) ... 大さじ1/2

お届け食材でもう1品

オニオンドレッシングのサラダ

[材料] 2人分

赤玉ねぎ 1/2 袋(約 65g)
 *繊維を断つように薄切りにする
 ブロccoli 1/2 コ
 *小房に分け、茎は厚めに皮をむき、
 食べやすい大きさに切る
 ■砂糖 小さじ 1/2
 ■酢 大さじ 1
 ■塩 少々

[作り方]

- ①赤玉ねぎを耐熱容器に入れ■と混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱しオニオンドレッシングを作る。粗熱が取れたら食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ②ブロッコリーは別の耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱し器に盛る。
- ③食べる直前にオニオンドレッシングをかけて完成。

人参と小竹輪のしりしり炒め

[材料] 2人分

人参 1/2 袋(約 60g)
 *皮をむき細切りにする
 小竹輪 1 本
 *斜め 5 mm幅に切る
 卵 1 コ
 なたね油(サラダ油) 大さじ 1/2
 醤油 小さじ 1

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンになたね油を熱し、人参と小竹輪を入れ中火で3分程度炒める。
- ③醤油を鍋肌から回し入れ、中火でさっと炒め合わせる。
- ④卵液を回し入れ中火で炒め合わせたら完成。

注意

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200°Cを基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)
 ●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む) / 午前 9:00～午後 5:00 土 / 午前 9:00～午後 1:00

大地を守る会
 DAICHI WO MAMORU KAI

