

春レタス味わう!シャキシャキ回鍋肉



[作り方]

① 回鍋肉を解凍する

- ・ 回鍋肉の素は流水または電子レンジで解凍する。

② 回鍋肉を仕上げる

- ・ フライパンになたね油を熱し、パプリカを入れ中火で1分程度炒める。回鍋肉の素を加え、肉に火が通るまで中火で3分程度炒める。
- ・ レタスを加え強火で30秒程度、レタスが少ししんなりするまで炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・ 回鍋肉の素(冷凍)
1パック
- ※前日解凍がおすすめです。
- ・ 赤パプリカ
1袋(約150g)
- ・ レタス1コ(約300g)

[材料] 2人分

- 回鍋肉の素(冷凍).....1パック
- 赤パプリカ.....1/2袋(約75g)
- *ひと口大の乱切りにする
- レタス.....2/3コ(約200g)
- *5cm角のざく切りにする

なたね油(サラダ油)...大さじ1/2

お届け食材でもう1品

レタスとパプリカの ごま醤油和え



[材料] 2人分

レタス.....1/4コ(約75g)

*5mm幅の千切りにする

赤パプリカ.....1/2袋(約75g)

*半分の長さに切り、5mm幅の斜め
切りにする

塩.....少々

★白すりごま.....小さじ2

★砂糖.....小さじ1/2

★醤油.....小さじ1と1/2

[作り方]

①レタスは軽く塩もみする。

②ボウルに水気を絞ったレタス、パプリカ、
★を入れ混ぜ合わせたら完成。

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

