

簡単タルタルで食べる イカフライ



[作り方]

① イカフライの下ごしらえをする

- ・フライパンになたね油 A を熱し、卵を割り入れる。水を加えてふたをして中火で 3 分程度焼き、目玉焼きを作ったらボウルに入れる。
- ・ボウルに■を加え、泡だて器で細かくつぶして混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油 B を熱し、小松菜と玉ねぎを入れ中火で 2 分程度炒めたら□で味を調え、器に盛り付ける。

② イカフライを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭いてなたね油 C を熱し、イカフライを入れ中火で片面 2 分程度ずつ焼き、焼き色が付いたら器に盛り付ける。
- ・①で作ったタルタルソースをかけ完成。

【お届けする食材】

- ・イカフライ(冷凍)1 パック
- ・小松菜 1 袋(約 100g)
- ・玉ねぎ 1 袋(約 130g)

[材料] 2 人分

- 小松菜.....1/2 袋 (約 50g)
*4 cm の長さに切る
- 玉ねぎ 1 袋 (約 130g)
*1 cm 幅のくし切りにする
- イカフライ(冷凍) 1 パック

なたね油 A(サラダ油)

大さじ 1

卵.....2 コ

水.....大さじ 1

■塩.....少々

■マヨネーズ大さじ 2

■酢.....大さじ 1/2

なたね油 B(サラダ油)

大さじ 1/2

□塩.....ひとつまみ

□粗挽き黒こしょう 適量

なたね油 C(サラダ油)

最低大さじ 3 以上

調理のコツ

食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使い、何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに触らず揚げ焼くことで表面温度が高温になり少ない油で上手に揚げ焼きできておいしく出来上がります

お届け食材でもう1品

小松菜とミニトマトの 南蛮風お浸し



[材料] 2人分

小松菜..... 1/2 袋 (約 50g)

*3 cmの長さに切る

ミニトマト..... 約 40g

*半分切る

★めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ 1/2

★水..... 大さじ 1

★砂糖..... 小さじ 1/2

★酢..... 大さじ 1/2

[作り方]

- ①小松菜をラップに包み、電子レンジで1分半加熱したら、流水にさらし水気をしっかり絞る。
- ②耐熱容器に★を入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③耐熱容器に小松菜とミニトマトを加え、食べる直前まで味をなじませたら完成。

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 MO MAMORU KAI

