

ねぎマヨソースで食べる アジフライ



[作り方]

① アジフライの下ごしらえをする

- ・人参は塩もみする。
- ・ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分加熱し、■と混ぜ合わせソースを作る。
- ・ボウルに水気を絞った人参と水菜、□を混ぜ合わせ器に盛り付ける。

② アジフライを仕上げる

- ・フライパンになたね油をよく熱し、アジフライを入れ強めの中火で片面3分程度ずつ焼き器に盛り付ける。
- ・①でつくったねぎマヨソースをアジフライにかけ完成。

【お届けする食材】

- ・アジフライ(冷凍)
1パック(約200g)
- ・人参1袋(約150g)
- ・ねぎ1袋(約100g)
- ・水菜1袋(約200g)

[材料] 2人分

- 人参.....1/3袋(約50g)
*皮をむき千切りにする
- ねぎ.....1/4袋(約25g)
*みじん切りにする
- 水菜.....1/4袋(約50g)
*3cmの長さに切る
- アジフライ.....1パック

- 塩.....少々
- 酢.....小さじ1/2
- マヨネーズ...大さじ1と1/2
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....適量
- ごま油.....大さじ1/2
- なたね油(サラダ油)
.....最低大さじ3以上

調理のコツ

少ない油で上手に揚げ焼きにするコツは、食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使うことをおすすめします。また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おいしく出来上がります

お届け食材でもう1品

水菜のねぎ塩和え

[材料] 2人分

ねぎ..... 1/2 本
*5 cmの長さに切り、繊維に沿って極薄切りにする

水菜..... 1/4 袋(約 50g)
*3 cmの長さに切る

★塩..... ひとつまみ
★粗挽き黒こしょう..... 適量
★ごま油..... 大さじ1
★おろしにんにく..... チューブ約 5 cm

[作り方]

- ①ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し水気を切る。
- ②水菜はボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ボウルにねぎを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

人参の香味ナムル

[材料] 2人分

人参..... 1/2 袋(約 75g)
*皮をむいて千切りにする

ねぎ..... 1/4 袋(約 25g)
*4 cmの長さに切り、繊維に沿って極細切りにする

塩..... ひとつまみ
☆おろしにんにく..... チューブ約 4 cm
☆ごま油..... 大さじ1/2
☆塩..... ひとつまみ
☆こしょう..... 適量
七味唐辛子..... 適量

[作り方]

- ①人参は塩もみする。
- ②ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら☆を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に水気を絞った人参を加え混ぜ合わせたら器に盛り付け、七味唐辛子を振って完成。

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、時間をご調整ください)

●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

