

とろける味わい 銀ダラ西京漬け



[作り方]

① 銀ダラ西京漬けを解凍する

- ・ 銀ダラ西京漬けは流水または電子レンジで解凍する。

② 西京漬けの下ごしらえをする

- ・ 小鉢に甜麺醬と酒を混ぜ合わせる。
- ・ フライパンにごま油を熱し、なすとパプリカを入れ中火で 3 分程度炒める。小鉢の中身を加え中火で 30 秒程度炒め合わせたら器に盛り付ける。

③ 西京漬けを仕上げる

- ・ アルミホイルに銀ダラ西京漬けを 1 切れずつ包む。
- ・ フライパンをさっと拭き、アルミホイルで包んだ銀ダラを入れる。ふたをし中火で 5 分程度蒸し焼きにする。
- ・ 銀ダラに火が通ったら器に盛り付けて完成。

【お届けする食材】

- ・ 銀ダラ西京漬け(冷凍)
1 パック(140g)

※前日解凍がおすすめです

- ・ なす 1 袋(約 200g)
- ・ 赤パプリカ
1 袋(約 150g)
- ・ 甜麺醬 1 袋(約 15g)

[材料] 2 人分

銀ダラ西京漬け 1 パック

なす 1/2 袋(約 100g)

* 縞目に皮をむき、5 mm 幅の
輪切りにする

赤パプリカ ... 1/2 袋(約 75g)

* ひと口大の乱切りにする

甜麺醬 1 パック

酒 小さじ 1

ごま油 大さじ 2

調理のコツ

西京漬けはアルミホイルに包んで焼くことでふっくら仕上がり、焦げを防ぎます

お届け食材でもう1品

おかひじきとパプリカのバルサミコ風サラダ

〔材料〕 2 人分

おかひじき 約 40g
 *食べやすい大きさに切る
 パプリカ 1/2 袋(約 75g)
 *半分の長さに切り、薄切りにする
 ★砂糖 小さじ 1
 ★酢 小さじ 1
 ★醤油 小さじ 2

〔作り方〕

- ①片手鍋に水（分量外・おかひじきをゆでる用）を入れ火にかける。
- ②沸騰したお湯におかひじきを入れる。20 秒程度ゆでたらざるにあげ、流水にさらし水気をしっかり切る。
- ③おかひじきとパプリカを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ④片手鍋をさっと拭いて★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で 1 分程度煮詰め、とろみが付いたら野菜にかけて完成。

なすのカポナータ

〔材料〕 2 人分

なす 1/2 袋(約 100g)
 *1 cm幅の半月切りにする
 玉ねぎ 約 125g
 *2 cm角のざく切りにする
 オリーブオイル 大さじ 1/2
 ☆水 150ml
 ☆コンソメ 小さじ 1/2
 ☆ケチャップ 大さじ 2

〔作り方〕

- ①片手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れ中火で 2 分程度炒める。
- ②なすを加え中火で 1 分程度炒めたら、☆を加え、中火で 7 分程度加熱し完成。

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℃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

