

イカの塩こうじ ペペロンチーノ風炒め



[作り方]

① イカを解凍する

- ・イカは流水または電子レンジで解凍する。(ドリップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください)

② ペペロンチーノ風炒めの下ごしらえをする

- ・耐熱容器にブロッコリーとじゃがいもを入れラップをかけ、電子レンジで2分半加熱する。

③ ペペロンチーノ風炒めを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリーとじゃがいも、おろしにんにくを入れ中火で3分程度、焼き色が付くまで時々返しながら焼く。
- ・イカを加え中火で2分程度炒める。
- ・余分な油を拭き取り、塩こうじを加え中火で1分程度炒め合わせたら器に盛り付け、粗挽き黒こしょうを振り完成。

【お届けする食材】

- ・スルメイカ(冷凍)
1パック(約180g)

※前日解凍がおすすめです

- ・ブロッコリー 1コ

- ・じゃがいも
1袋(約250g)

- ・塩こうじ
1パック(約20g)

[材料] 2人分

スルメイカ.....1パック

*げその部分が大きい場合はキッチンばさみなどで切る

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

じゃがいも.....1/2袋(約125g)

*皮付きのまま1cm幅の半月切りにする

塩こうじ.....1パック

オリーブオイル.....大さじ1
おろしにんにく

.....チューブ約5cm

粗挽き黒こしょう.....適量

調理のコツ

塩こうじは焦げやすいので火加減を調整してください

お届け食材でもう1品

カリッとブロッコリーのチヂミ

〔材料〕 2 人分

ブロッコリー.....1/2 コ
 *茎は厚めに皮をむき、5 mm角程度
 の粗みじん切りにする
 ★片栗粉.....大さじ 1 と 1/2
 ★小麦粉.....大さじ 2
 ★中華だし.....小さじ 1
 水.....50ml
 なたね油(サラダ油).....大さじ 2

〔作り方〕

- ①ボウルに★とブロッコリーを入れ混ぜ合わせる。水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンになたね油を熱し、ボウルに中身を流し入れ中火で片面 3 分半程度ずつ焼く。
- ③こんがりと焼き色が付いたら食べやすい大きさに切り、器に盛り付け完成。

簡単 ジャがいものポタージュ

〔材料〕 2 人分

じゃがいも.....1/2 袋(約 125g)
 *皮をむき 1 cm幅の輪切りにする
 ☆牛乳.....200ml
 ☆水.....200ml
 ☆コンソメ.....小さじ 1
 ☆塩.....ひとつまみ
 粗挽き黒こしょう.....適量

〔作り方〕

- ①じゃがいもをさっと水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで 4 分加熱する。
- ②じゃがいもをフォークや泡立て器で細かく潰す。片手鍋に☆とじゃがいもを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め器に盛り付け、粗挽き黒こしょうを振り完成。

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

