

だしがおいしい鶏天と 夏野菜の焼き浸し



[作り方]

① 焼き浸しの下ごしらえをする

- 凍ったままの鶏ささみ天をアルミホイルにのせ、トースターで10分程度カリッとするまで焼く。
- 耐熱容器に●と健康粉末だしを入れ、軽く混ぜる。ラップをかけ電子レンジで30秒加熱し、再び混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
- おくらは塩少々(分量外)を振り、まな板の上で転がし板ずりをしてうぶ毛を取る。へたの硬い部分を切り落とし、ガクを削り取ったら斜め半分に切る。

② 焼き浸しを仕上げる

- フライパンになたね油となすを入れ、油をよく絡めたらおくらを加え火を付ける。フライパンが熱くなったら強めの中火で2分程度時々返しながら焼き、塩を振る。
- 器におくらとなす、鶏ささみ天を盛り付け完成。

[お届けする食材]

- ・鶏ささみ天(冷凍)
1パック(約200g)
- ・健康粉末だし
1パック(約2g)
- ・おくら1袋(約100g)
- ・なす1袋(約200g)

[材料]2人分

- 鶏ささみ天.....1パック
健康粉末だし.....1パック
おくら.....1/5袋(約20g)
なす.....1/2袋(約100g)
- *縦半分に切り、斜めに隠し包丁を入れ、ひと口大の乱切りにする

- 水.....150ml
●めんつゆ(3倍濃縮)....大さじ1
●塩.....ひとつまみ
なたね油(サラダ油)
.....大さじ1
塩.....ひとつまみ

調理のコツ

なすは隠し包丁を入れることで火が入りやすく味が染みやすくなります。また炒める前に表面をコーティングしておくと、余分な油を吸いづらくなります

お届け食材でもう1品

ねばトロおくらの冷やっこ

〔材料〕2人分

絹豆腐.....1パック(約150g)
 おくら.....1/5袋(約20g)
 おろし生姜.....チューブ約3cm
 めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2

〔作り方〕

- ①おくらは塩少々(分量外)を振り、まな板の上で転がし板ずりをして産毛をとる。ヘタを落とし粗いみじん切りにしたら、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで40秒加熱する。おろし生姜を加え混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。
- ②豆腐を半分に切り器に盛り付ける。
- ③食べる直前に耐熱容器の中身を豆腐にのせ、めんつゆを回しかけたら完成。

焼きなすのねぎダレステーキ

〔材料〕2人分

玉ねぎ.....約60g
 ＊みじん切りにする
 なす.....1/2袋(約100g)
 ＊1cm幅の輪切りにする
 ごま油.....大さじ1
 ★砂糖.....小さじ1/2
 ★醤油.....大さじ1/2
 ★おろし生姜.....チューブ約4cm

〔作り方〕

- ①玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱したら、★を加え混ぜ合わせる。
- ②フライパンになすとごま油を入れ、油をよく絡めたら火を付ける。フライパンが熱なったら強めの中火で2分程度、時々返ししながら焼く。
- ③なすに焼き色が付いたら器に盛り付け、耐熱容器の中身をかけて完成。

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℃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

