

# 塩麴で!シーフードガーリックソテー



## [作り方]

### ①シーフードミックスを解凍する

- ・シーフードミックス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ガーリックソテーの下ごしらえをする

- ・ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。

### ③ガーリックソテーを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリーとおろしにんにくを入れ、中火で3分程度時々返しながらかく。
- ・シーフードミックスを加え、中火で1分程度時々返しながらかく。
- ・■と塩こうじ、ミニトマトを加え中火で1分程度加熱したら完成。

## 【お届けする食材】

- ・シーフードミックス(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ブロッコリー 1コ
- ・ミニトマト1袋(約50g)
- ・塩こうじ1パック(約20g)

## [材料]2人分

- シーフードミックス.....1パック
- ブロッコリー.....1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
- ミニトマト.....1袋
- \*半分に切る
- 塩こうじ.....1パック

## オリーブオイル

..... 大さじ1と1/2

おろしにんにく

..... チューブ約3cm

■おろしにんにく

..... チューブ約3cm

■粗挽き黒こしょう..... 適量

■水..... 100ml

副菜に!おすすめレシピ

## トマトと豆腐の カプレーゼ風



### [材料] 2人分

絹豆腐.....約150g  
 トマト..... 1/2コ(約100g)  
 \*1cm幅のくし切りにする

塩.....小さじ1/2  
 ★塩.....ふたつまみ  
 ★オリーブオイル.....大さじ1  
 粗挽き黒こしょう.....適量

### [作り方]

- ①豆腐の水気を切り、表面に塩をまんべんなくまぶす。キッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ②キッチンペーパーを取り換えてもう一度包み、重しを置いて水気を切りながら粗熱をとったら、食べやすい大きさに切る。
- ③器にトマトと豆腐を交互に盛り付け、★をかけ、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

