

コクうま!イカマヨ



[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。
- ・イカの袋に●を加えもみ込む。

②イカマヨを仕上げる

- ・イカの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、イカとパプリカを入れ中火で4分程度、両面に焼き色が付くまで時々返しながらかく。

③イカマヨを仕上げる

- ・水菜を器に広げて盛る。
- ・ボウルに○を混ぜ合わせる。
- ・油を切ったイカとパプリカを加えて混ぜ合わせたら、水菜の上に盛り付け完成。

[お届けする食材]

- ・イカ短冊(冷凍)
1パック(200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・水菜1袋(200g)
- ・赤パプリカ1袋(150g)

[材料]2人分

- イカ短冊 1パック
- 水菜 1/3袋(約70g)
- *3cmの長さに切る
- 赤パプリカ 1/2袋(約75g)
- *ひと口大の乱切りにする

- 塩 ひとつまみ
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- なたね油(サラダ油) .. 大さじ3
- 牛乳または豆乳 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ1/2
- 酢 小さじ1/2

調理のコツ

ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いいたします

水菜とえのきのレモンポン酢風

[材料] 2人分

えのきたけ※.....約60g
 *3cmの長さに切る
 水菜.....1/3袋(約70g)
 *3cmの長さに切る
 レモン※.....1/4コ
 ★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2
 ★ごま油.....小さじ1
 ★酢.....小さじ1

[作り方]

- ①えのきは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切る。
- ②レモンは薄い輪切りを1枚作りいちょう切りにし、残りは耐熱容器に搾って加える。
- ③耐熱容器に水菜と★を加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、いちょう切りにしたレモンを添えて完成。

パプリカとえのきのおかか和え

[材料] 2人分

えのきたけ※.....約60g
 *3cmの長さに切る
 赤パプリカ.....1/2袋(約75g)
 *ひと口大の乱切りにする
 醤油.....小さじ1
 カツオ節.....3g程度

[作り方]

- ①耐熱容器にえのきとパプリカ、醤油を入れ混ぜ合わせる。ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ②耐熱容器にカツオ節を加え、混ぜ合わせたら完成。

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 NO MAMORU KAI