

青じそ味噌ダレで食べる アジフライ



[作り方]

① アジフライの下ごしらえをする

- ・水菜と大根、▲を混ぜ合わせ器に盛り付ける。

② アジフライを作る

- ・フライパンになたね油をよく熱し、アジフライを入れ強めの中火で片面3分程度ずつ焼く。
- ・小鉢に△を混ぜ合わせ味噌ダレを作る。
- ・アジフライに焼き色が付いたら器に盛り付ける。味噌ダレをかけ、水気を切った青じそをのせ完成。

[お届けする食材]

- ・水菜1袋(200g)
- ・大根1袋(1/2本)
- ・青じそ1袋(10枚)
- ・アジフライ(冷凍)1パック

[材料]2人分

- 水菜..... 1/4袋(約50g)
*3cmの長さに切る
- 大根..... 1/4袋(約100g)
*皮をむき細切りにする
- 青じそ..... 3枚
*半分に切り千切りにし、水にさらす
- アジフライ..... 1パック

- ▲塩..... ひとつまみ
- ▲酢..... 小さじ1
- ▲ごま油..... 大さじ1/2
- なたね油(サラダ油)
..... 最低大さじ3以上
- △砂糖..... 小さじ1
- △白煎りごま..... 小さじ1
- △水..... 小さじ2
- △醤油..... 小さじ1/2

調理のコツ

食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使い、何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに触らず揚げ焼くことで、表面温度が高温になり、少ない油で上手に揚げ焼きできておいしく出来上がります

お届け食材でもう1品

大根と水菜のコールスロー

[材料] 2人分

大根..... 1/4袋(約100g)

*皮をむいて千切りにする

水菜..... 1/4袋(約50g)

*3cmの長さに切る

塩..... ひとつまみ

★塩..... ひとつまみ

★酢..... 小さじ1

★マヨネーズ..... 大さじ1

[作り方]

①大根を塩もみする。

②ボウルに水気を絞った大根と水菜、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

魚のフライなどに! 梅肉しそダレ

[材料] 2人分

青じそ..... 3枚

*みじん切りにする

梅干し..... 2コ

☆砂糖..... 小さじ1/2

☆醤油..... 小さじ1

☆水..... 大さじ1

[作り方]

①梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。

②小鉢に青じそ、梅干し、☆を入れ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 WO MAMORU KAI

