

タラとほうれんそうの ほっこりクリーム煮



※天候の影響により、画像の春菊をほうれんそうに代えてお届けします。申し訳ございません。

[作り方]

① 真ダラを解凍する

- ・真ダラ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)
- ・真ダラに塩を振り5分程度置く。

② クリーム煮を作る

- ・真ダラの水気を拭き取り小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、真ダラと人参を入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・真ダラに火が通ったら一度真ダラのみ取り出す。

③

- ・ほうれんそうを加え中火で1分程度炒める。▲を加え、粉っぽさがなくなるまで中火で炒め合わせる。
- ・△を加えて味を調べ、とろみが付くまで中火でかき混ぜながら加熱する。
- ・とろみが付いたら真ダラを戻し入れ、さっと加熱したら完成。

【お届けする食材】

- ・真ダラ一口カット (冷凍)1パック
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ほうれんそう1袋(約150g)
- ・人参1袋(約200g)

[材料]2人分

- 真ダラ一口カット.....1パック
- ほうれんそう...1/2袋(約75g)
- 人参.....1/3袋(約70g)
- *皮をむき5mm幅の半月切りにする

- 塩.....ひとつまみ
- 小麦粉.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- ▲小麦粉.....大さじ1と1/2
- ▲バター.....10g
- △牛乳または豆乳.....250ml
- ※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、お好みで味を調整してください。
- △コンソメ.....小さじ1/2
- △塩.....ひとつまみ

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます

お届け食材でもう1品

ほうれんそうと人参の バターソテー



[材料] 2人分

ほうれんそう..... 1/2袋(約75g)

*4cmの長さに切る

人参..... 1/3袋(約70g)

*皮をむき、5mm幅の半月切りにする

バター..... 10g

水..... 大さじ1

★塩..... ふたつまみ

★粗挽き黒こしょう..... 適量

[作り方]

①フライパンにバターを熱し、人参を入れ中火で3分程度炒める。

②水を加えふたをし、中火で1分程度蒸し焼きにする。

③ほうれんそうを加え、中火で2分程度炒めたら★を加え、さらに30秒程度炒め合わせたら完成。

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、時間をご調整ください)

●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

