

イカとズッキーニのコチュマヨ炒め



[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。
- ・イカの入った袋に酒と塩を加え、よくもみ込む。

② コチュマヨ炒めを作る

- ・レタスを器に広げて盛り付ける。
- ・イカの汁気を切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、イカとズッキーニを入れ強火で3分程度両面にこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ・大きめのボウルに▲とコチュジャンを入れ混ぜ合わせる。
- ・油を切ったイカとズッキーニをボウルに加え混ぜ合わせたら、レタスの上に盛り付けて完成。

【お届けする食材】

- ・イカ短冊(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・レタス1コ
- ・ズッキーニ1本
- ・コチュジャン
1パック(約20g)

[材料]2人分

- イカ短冊 1パック
- レタス 1/3コ(約100g)
- *食べやすい大きさにちぎる
- ズッキーニ 1/2本(約75g)
- *半分の長さに切り、縦6～8等分に切る
- コチュジャン 1パック

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

※調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、お好みで味を調整してください

お届け食材でもう1品

ズッキーニのナムル

[材料] 2人分

ズッキーニ..... 1/2本(約75g)

*極薄切りにする

塩..... ひとつまみ

★白煎りごま..... 小さじ1

★中華だし..... 小さじ1/2

★ごま油..... 大さじ1

★ラー油..... 適量

[作り方]

①ズッキーニを塩もみする。

②ボウルに★を混ぜ合わせ、水気を切ったズッキーニを加えて混ぜ合わせたら完成。

レタスと落とし卵の味噌汁

[材料] 2人分

レタス.....1/4コ

*食べやすい大きさにちぎる

だし汁.....400ml

卵.....2コ

味噌..... 小さじ2

[作り方]

①片手鍋にだし汁を入れ火にかける。

②ひと煮立ちしたらレタスを入れ、卵を割り落とし、ふたをして弱火で3分程度加熱する。

③火を止め味噌を溶いて完成。

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°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

