

レシピ付き食材セット

# 塩こうじで簡単! 鮭ときのこの包み焼き



※画像はえのきたけ（ホワイト）ですが、  
えのきたけ（ブラウン）をお届けしています。

## [作り方]

### ① 鮭を解凍する

- ・ 鮭は流水または電子レンジで解凍する。
- ・ 鮭の入った袋に塩こうじを入れよくもみ込み、10分程度置く。

### ② ホイル焼きを作る

- ・ 1人前ずつクッキングシートまたはアルミホイルにえのきとぶなしめじを広げて入れ、中央に鮭をのせる。（袋に塩こうじが残った場合は野菜にかける）ゆず果汁を全体に回しかけて包む。
- ・ フライパンに入れ、ふたをし中火で7分程度蒸し焼きにする。
- ・ 器に盛り付け、鮭の上にゆずの輪切りを添えて完成。

## 【お届けする食材】

- ・ 鮭切身（冷凍）  
1パック（約140g）
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ 塩こうじ1パック（約20g）
- ・ えのきたけ1袋（約200g）
- ・ ぶなしめじ1袋（約100g）
- ・ ゆず1コ

## [材料]2人分

- 鮭切身 ..... 1パック
- 塩こうじ ..... 1パック
- えのきたけ ... 2/3袋（約140g）
- \* 半分の長さに切る
- ぶなしめじ ..... 1/2袋（約50g）
- \* 石づきを落としほぐす
- ゆず ..... 3/4コ（約60g）
- \* 薄い輪切りを2枚作り、残りは小鉢に搾る

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

## ゆず香る キャベツのマリネサラダ

[材料]2人分

キャベツ※.....約100g(約1/8玉)

\*千切りにする

ゆず.....1/4コ(約20g)

\*ボウルに搾り、皮の部分を少量刻む

塩.....ひとつまみ

★塩.....ひとつまみ

★砂糖.....小さじ1/2

★酢.....小さじ1

[作り方]

- ①キャベツを塩もみする。
- ②ゆず果汁の入ったボウルに★を加えよく混ぜ合わせる。
- ③水気を切ったキャベツをボウルに加え、混ぜ合わせたら器に盛る。
- ④刻んだゆずの皮を散らして完成。

## ねぎ油香る 2種きのこのスープ

[材料]2人分

ねぎ(白い部分を使用します)...1/4本

\*粗いみじん切りにする

ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)

\*ほぐす

えのきたけ.....1/3袋(約70g)

\*4cmの長さに切る

なたね油(サラダ油).....小さじ1

おろしにんにく.....チューブ約3cm

☆塩.....ひとつまみ

☆中華だし.....小さじ1と1/2

☆水.....400ml

[作り方]

- ①片手鍋になたね油を熱し、ねぎとおろしにんにくを入れ、中火で1分程度香りが立つまで炒める。
- ②☆とぶなしめじ、えのきたけを加え、ひと煮立ちしたら弱めの中火で2分程度加熱し完成。

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 MO MAMORU KAI

