

# ゴロゴロれんこんとマグロの酢豚風



## [作り方]

### ① マグロの黒酢酢豚風を解凍する

- ・マグロの黒酢酢豚風は流水または電子レンジで解凍する。

### ② マグロの酢豚風の下ごしらえをする

- ・フライパンに水（分量外・れんこんと人参をゆでる用）と酢を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯にれんこんと人参を入れ、4分程度ゆでる。野菜に火が通ったらざるにあげ水気を切る。

### ③ マグロの酢豚風を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、れんこんと人参、ピーマンを入れ中火で2分程度炒める。
- ・マグロの黒酢酢豚風を加え中火で1分程度炒め合わせたら完成。

## 【お届けする食材】

- ・マグロの黒酢酢豚風（冷凍）1パック（約200g）
- ※前日解凍がおすすめです
- ・れんこん1袋（約350g）
- ・人参1袋（約200g）
- ・ピーマン1袋（約150g）

## [材料]2人分

マグロの黒酢酢豚風...1パック  
れんこん.....1/3袋（約120g）  
\*皮をむき、小さめの乱切りにする。

人参.....1/3袋（約70g）  
\*皮をむき、小さめの乱切りにする。

ピーマン.....1/2袋（約75g）  
\*ひと口大の乱切りにする。

酢.....小さじ1  
なたね油（サラダ油）  
.....大さじ1/2

## 調理のコツ

酢水でゆでることでれんこんの変色を防ぎます。

## お届け食材でもう1品

## れんこんとピーマンのきんぴら

## [材料] 2人分

れんこん..... 1/3袋(約120g)

\*皮をむき5mm幅のいちょう切りにする

ピーマン..... 1/2袋(約75g)

\*細切りにする

なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2

★砂糖..... 小さじ1/2

★醤油..... 小さじ1と1/2

★酒..... 小さじ1

## [作り方]

①フライパンになたね油を熱し、れんこんとピーマンを入れ中火で2分程度炒める。

②★を加え中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

## 人参の海苔ごま和え

## [材料] 2人分

人参..... 2/3袋(約140g)

\*皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする

☆砂糖..... 小さじ1/2

☆白すりごま..... 小さじ2

☆醤油..... 小さじ1と1/2

海苔..... 全形1/2枚

## [作り方]

①片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。

②沸騰したお湯に人参を入れ、3分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。

③人参と☆、手でちぎった海苔を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