

フライパンひとつで簡単蒸し餃子



※画像は2人前で撮影しています

[作り方]

①蒸し餃子の下ごしらえをする

- ・キャベツをフライパンに敷き詰める。
- ・ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。●を加えねぎダレを作る。
- ・キャベツの上に凍ったままの餃子をのせる。小鉢に○を混ぜ合わせ全体に回しかけ、ふたをして中火で9分程度、蒸し焼きにする。

②蒸し餃子を仕上げる

- ・餃子に火が通ったら火を止め、①で作ったねぎダレをかけ完成。

【お届けする食材】

- ・水餃子(冷凍)
1パック(約240g)
- ・キャベツ1袋(約1/2コ)
- ・ねぎ1本(約100g)

[材料]2人分

- キャベツ.....1/2袋(約200g)
*4cm角のざく切りにする
- ねぎ.....1/2本(約50g)
*みじん切りにする
- 水餃子(冷凍).....1パック

- 醤油.....大さじ1
- 酢.....大さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ
- 中華だし.....小さじ1
- 酒.....大さじ3
- おろしにんにく
.....チューブ約4cm

お届け食材でもう1品

お好み焼き風 キャベツのオムレツ

[材料] 2人分

キャベツ..... 1/2袋(約200g)
 *2cm角のざく切りにする
 卵..... 2コ
 なたね油(サラダ油)..... 大さじ1
 塩..... ひとつまみ
 中濃ソース..... 適量
 カツオ節..... 適量

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンになたね油を熱してキャベツを入れ、塩を振り中火で1分程度炒める。
- ③卵液を流し入れ、キャベツと軽く混ぜ合わせたら弱めの中火で1分程度炒める。
- ④オムレツを半分に折りたたみ、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ⑤中濃ソースをかけ、カツオ節をのせたら完成。

万能ねぎダレ

[材料] 2人分

ねぎ..... 1/2本(約50g)
 *みじん切りにする
 ★醤油..... 大さじ1
 ★砂糖..... 小さじ1
 ★白煎りごま..... 大さじ1/2
 ★おろし生姜..... 小さじ1程度

[作り方]

- ①ねぎを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱する。
- ②★を加えて混ぜ合わせれば完成。魚や肉、豆腐にかけて召し上がれ。

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 NO MAMORU KAI

