

ハガツオと彩り野菜の ポトフ風煮込み



[作り方]

① ハガツオを解凍する

- ・ハガツオ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)

② ポトフ風煮込みの下ごしらえをする

- ・いんげんはラップに包み、電子レンジで20秒加熱する。
- ・ハガツオは水で洗いぬめりを取り除き、水気を拭き取り小麦粉をまぶす。

③ ポトフ風煮込みを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、ハガツオとじゃがいもを入れ中火で2分程度焼く。じゃがいもは時々返しながらかく。
- ・ハガツオの上下を返し、▲を加えふたをし、中火で3分程度加熱する。
- ・いんげんとミニトマトを加え、ふたをし中火で1分程度加熱したら器に盛り付けて完成。

【お届けする食材】

- ・ハガツオ切身(冷凍)
1パック(約160g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・じゃがいも1袋(約250g)
- ・いんげん1袋(約80g)
- ・ミニトマト1袋(約120g)

[材料]2人分

- ハガツオ切身 1パック
- じゃがいも 2/3袋(約150g)
- *皮付きのまま小さめの乱切りにする
- いんげん 1/3袋(約30g)
- *3cmの長さに切る
- ミニトマト 1/3袋(約40g)
- *4等分に切る

- 小麦粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- ▲水 300ml
- ▲コンソメ 小さじ1

お届け食材でもう1品

シャキシャキじゃがいものオムレツ

〔材料〕2人分

じゃがいも.....1/3袋(約75g)
 *皮付きのまま千切りにし、水にさらす
 ★卵.....2コ
 ★こしょう.....適量
 ★コンソメ.....小さじ1/2
 ★牛乳または豆乳.....60ml
 バター.....10g
 塩.....ひとつまみ

〔作り方〕

- ①ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを熱し、水気を切ったじゃがいもを入れ塩を振り、中火で1分程度炒める。
- ③ボウルの中身を加え、ふたをし弱めの中火で2分程度焼く。半分に折り畳み、食べやすい大きさに切ったら完成。

ミニトマトといんげんのごま和え

〔材料〕2人分

いんげん.....1/3袋(約30g)
 *3cmの長さに切る
 ミニトマト.....2/3袋(約80g)
 *半分に切る
 ☆白すりごま.....小さじ2
 ☆砂糖.....小さじ1
 ☆醤油.....小さじ1

〔作り方〕

- ①いんげん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。
- ②耐熱容器に☆を加え混ぜ合わせたら、ミニトマトを加えさっと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℃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

