

とろ〜り卵と肉だんごの カルボナーラ風



[作り方]

① 鶏だんごを解凍する

- ・鶏だんごは流水または電子レンジで解凍する。
- ・両手鍋に水1L(分量外・温泉卵を作る用)を入れ火にかける。

② カルボナーラ風の下ごしらえをする

- ・沸騰したら火を止め、鍋を火からおろし水200ml(分量外)を加える。卵を殻のままお玉でそっと入れ、ふたをし12分置く。

③ カルボナーラ風を仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏だんごとマッシュルーム、エリンギを入れ中火で3分程度炒める。小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- を加え、中火で3分程度時々かき混ぜながら加熱し器に盛り付ける。
- ・中央に温泉卵を割り、粉チーズと粗挽き黒こしょうをかけたら完成。

[お届けする食材]

- ・鶏だんご(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ブラウンマッシュルーム
1袋(約100g)
- ・エリンギ1袋(約100g)
- ・粉チーズ1パック(約7g)

[材料]2人分

- 鶏だんご1パック
- ブラウンマッシュルーム
..... 1/2袋(約50g)
- *5mm幅に切る
- エリンギ 1/2袋(約50g)
- *半分の長さに切り、縦6等分に切る
- 粉チーズ.....1パック

- 卵.....2コ
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- 小麦粉.....大さじ1と1/2
- 牛乳または豆乳 200ml
- コンソメ.....小さじ1
- バター.....10g
- こしょう.....適量
- 粗挽き黒こしょう.....適量

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、ソースのダマができるのを防ぎます

お届け食材でもう1品

きのこの にんにく醤油炒め



[材料] 2人分

ブラウンマッシュルーム

..... 1/2袋(約50g)

***半分に切る**

エリンギ 1/2袋(約50g)

***半分の長さに切り、縦6等分に切る**

なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

おろしにんにく チューブ約4cm

醤油 小さじ1

[作り方]

- ① フライパンになたね油を熱し、マッシュルームとエリンギ、おろしにんにくを入れ中火で2分程度炒める。
- ② 鍋肌から醤油を回し入れ、炒め合わせたら完成。

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

