

# ロールキャベツのレモンクリーム煮



## [作り方]

### ① ロールキャベツの下ごしらえをする

- ・ 小さな両手鍋に、凍ったままのロールキャベツの巻き終わりを下にして入れ、空いた部分にじゃがいもを入れる。▲を加えふたをし中火で火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で15分程度煮る。

### ② ロールキャベツを仕上げる

- ・ スナップえんどうはラップに包み電子レンジで30秒加熱する。
- ・ 別の小鉢に△をよく混ぜ合わせる。
- ・ ロールキャベツのみ、汁気を切って先に器に盛り付け、両手鍋に牛乳とレモン果汁を加え混ぜ合わせる。ひと煮立ちしたら小鉢の中身を回し入れ、時々混ぜ合わせながら弱めの中火で5分程度煮る。
- ・ 両手鍋の中身を器に盛り付け、スナップえんどうを割いて周りに散らし、レモンの輪切りを添えたら完成。

## 【お届けする食材】

- ・ ロールキャベツ(冷凍)  
1パック(280G)
- ・ じゃがいも1袋(約250g)
- ・ スナップえんどう  
1袋(約80g)
- ・ レモン1コ

## [材料]2人分

- じゃがいも.....2/5袋(約100g)  
\*皮付きのまま3cm角に切る  
ロールキャベツ.....1パック  
スナップえんどう  
.....1/3袋(約30g)  
\*筋を取り除く  
レモン.....1/2コ  
\*薄い輪切りを2枚作り、残りは小鉢に搾る

- ▲塩.....ひとつまみ  
▲こしょう.....適量  
▲コンソメ.....大さじ1/2  
▲水.....250ml  
△小麦粉.....大さじ2  
△牛乳.....大さじ4  
牛乳.....100ml

## お届け食材でもう1品

## レンジで簡単 マッシュポテト

## [材料] 2人分

スナップえんどう..... 1/3袋(約30g)

\*筋を取り、1cm幅の斜め切りにする

じゃがいも..... 2/5袋(約100g)

\*皮をむき3cm角に切る

★塩..... ひとつまみ

★こしょう..... 適量

★牛乳..... 大さじ2

## [作り方]

①スナップえんどうはラップで包み、電子レンジで40秒加熱する。

②じゃがいもは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで4分加熱したら水気を切る。

③じゃがいもを潰して★を加えてよく混ぜ合わせる。

④スナップえんどうを加え、軽く混ぜ合わせたら完成。

## フライなどに! レモンマヨソース

## [材料] 2人分

レモン..... 1/4コ

☆マヨネーズ..... 大さじ1

☆醤油..... 小さじ1/2

## [作り方]

①レモンを小鉢に搾る。

②☆と混ぜ合わせて完成。魚のフライや野菜のディップなどにどうぞ。

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