

春野菜たっぷり 水餃子スープ



[作り方]

① 水餃子スープの下ごしらえをする

- ・両手鍋に●と人参、キャベツの芯の部分を入れ火にかける。ひと煮立したらキャベツの葉の部分と水餃子を加え、ふたをし弱火で10分程度加熱する。

② 水餃子スープを仕上げる

- ・野菜に火が通ったら絹さやを加え、弱めの中火で1分程度加熱し完成。

【お届けする食材】

- ・春キャベツ1袋(約1/2コ)
- ・人参1袋(約200g)
- ・絹さや1袋(約50g)
- ・水餃子(冷凍)
1パック(240G)

[材料]2人分

春キャベツ.....1/3袋(約150g)

*4cm角のざく切りにする

人参.....1/4袋(約50g)

*皮をむき4cmの長さの短冊切りにする

絹さや.....1/3袋(約15g)

*ヘタを落とし筋を取り除く

水餃子(冷凍).....1パック

※水餃子は15コ入りですが、お好みで使用する個数を調整してください。調整した場合でも、調味料の量はレシピ通りに問題ありません

●塩.....ひとつまみ

●中華だし.....大さじ1/2

●おろし生姜.....大さじ1/2

●だし汁.....400ml

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

春キャベツと人参のジンジャーサラダ

[材料] 2人分

春キャベツ..... 1/4袋(約100g)
 *千切りにする
 人参..... 1/3袋(約70g)
 *皮をむき千切りにする
 塩..... ひとつまみ
 ★塩..... ひとつまみ
 ★こしょう..... 適量
 ★砂糖..... 小さじ1/2
 ★おろし生姜..... 小さじ1
 ★酢..... 小さじ2

[作り方]

- ①キャベツと人参をボウルに入れ、塩もみする。
- ②キャベツと人参の水気を絞り、★と混ぜ合わせる食べる直前まで味をなじませたら完成。

絹さやと新玉ねぎのマリネ

[材料] 2人分

新玉ねぎ※..... 約1/4コ
 *繊維を断つように薄切りにする
 絹さや..... 1/3袋(約15g)
 *ヘタを落とし筋を取り除く
 ☆塩..... 少々
 ☆砂糖..... ひとつまみ
 ☆酢..... 大さじ1
 ☆オリーブオイル..... 大さじ1/2

[作り方]

- ①新玉ねぎは酢水(分量外)に10分程度さらす。
- ②絹さやはラップに包んで電子レンジで20秒加熱し、斜め半分に切る。
- ③ボウルに水気を絞った新玉ねぎ、絹さや、☆を入れ混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませたら完成。

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、時間をご調整ください)
- 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
