

イカとトマトの彩り卵炒め



[作り方]

① イカを解凍する

- ・イカ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 卵炒めの下ごしらえをする

- ・小鉢に卵と塩を混ぜ合わせる。
- ・別の小鉢に▲を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油Aを熱し、卵液を流し入れ半熟状になったら一度器に取り出す。

③ 卵炒めを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭いてごま油Bを熱し、イカとチンゲンサイの茎の部分を入れ、中火で2分程度炒める。チンゲンサイの葉の部分を加え、さらに中火で1分程度炒める。
- ・トマトと②の小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら火を止める。卵を戻し入れ、さっと混ぜ合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・イカ短冊(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・チンゲンサイ
1袋(約200g)
- ・トマト1袋(約200g)

[材料]2人分

- イカ短冊(冷凍)
.....1パック(約200g)
- チンゲンサイ
.....1/2袋(約100g)
- *4cmの長さに、茎は食べやすい幅に切る
- トマト.....3/4袋(約150g)
- *1cm幅のくし切りにする

- 卵.....2コ
- 塩.....少々
- ▲中華だし.....大さじ1/2
- ▲水.....大さじ2
- ▲酒.....大さじ1
- ▲みりん.....小さじ1
- ▲塩.....少々
- ▲こしょう.....適量
- ごま油A.....大さじ1/2
- ごま油B.....大さじ1/2

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

トマトと豆腐のカプレーゼ風

[材料] 2人分

絹豆腐※.....約1/2パック
 トマト.....1/4袋(約50g)
 *1cm幅のくし切りにする
 塩.....小さじ1/4
 ★塩.....ひとつまみ
 ★オリーブオイル.....小さじ1/2
 粗挽き黒こしょう.....適量

[作り方]

- ①豆腐の水気を拭き取り、表面に塩をまんべんなくまぶす。キッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジで2分加熱する。
- ②キッチンペーパーを取り換えてもう一度包み、重しを置いて水気を切りながら粗熱を取る。
- ③豆腐は半分に取り、1cm幅に切り分ける。
- ④器にトマトと豆腐を交互に盛り付け、★をかけ、粗挽き黒こしょうを振って完成。

チンゲンサイのしそダレ和え

[材料] 2人分

チンゲンサイ.....1/2袋(約100g)
 *6cmの長さに、茎は食べやすい幅に切る
 青じそ※.....2枚
 *みじん切りにする
 ☆砂糖.....ひとつまみ
 ☆酢.....小さじ1/2
 ☆醤油.....小さじ1
 ☆オリーブオイル.....小さじ1

[作り方]

- ①チンゲンサイは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱し器に盛り付ける。
- ②青じそは小鉢に入れ、☆を加えて混ぜ合わせ、しそダレを作る。
- ③食べる直前にチンゲンサイにしそダレをかけて完成。

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

