レシピ付き食材セット

パセリ香る サルシッチャ風

【お届けする食材】

・豚挽肉（冷凍）
　1パック（約200g）
※前日解凍がおすすめです
・ブロッコリー 1コ
・赤玉ねぎ1袋（約250g）
・パセリ1袋（約30g）

［材料］2人分

豚挽肉……1パック
ブロッコリー……1/2コ
＊小房に分け、茎は厚めに皮をむく
赤玉ねぎ……1/2袋（約125g）
＊軸を付けたまま2cmのくし切りにする
パセリ……2/3袋（約20g）
＊軸を取り除き、みじん切りにする

なたね油（サラダ油）..大さじ1
●卵……1コ
●パン粉……大さじ3
●塩……小さじ1/4
●こしょう……適量
●おろしにんにく
……チューブ約5cm
水……大さじ1
〇コンソメ……小さじ1
〇酒……大さじ2

［作り方］

❶豚肉を解凍する

・豚肉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、流してください）

❷サルシッチャ風の下ごしらえをする

・フライパンになたね油をひいておく。
・ボウルに豚肉とパセリ、●を入れ混ぜ合わせる。
・10等分にし、肉だねを丸めフライパンに入れる。
・ブロッコリーも加えて火を付け、中火で4分程度時々返しながら焼く。赤玉ねぎと水を加えふたをし、さらに中火で2分程度焼く。

❸サルシッチャ風を仕上げる

・ふたを取り、〇を加え中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

なすと赤玉ねぎの焼きマリネ

［材料］2人分

なす 約1本
＊ひと口大の乱切りにする

赤玉ねぎ ..... 1/2袋（約125g）
＊1cm幅のくし切りにする

オリーブオイル.....大さじ1と1/2
★塩..... ひとつまみ
★こしょう .....適量
★砂糖.....小さじ1
★酢.....大さじ1と1/2

［作り方］

❶フライパンにオリーブオイルとなすを入れ、油を絡めたら火を付け中火で1分程度焼く。

❷赤玉ねぎを加えてさらに2分程度焼く。

❸ボウルに★、なす、赤玉ねぎを入れ混ぜ合わせたら、食べる直前まで味をなじませ完成。

じゃがいものおかか醤油ガレット

［材料］2人分

パセリ ..... 1/3袋（約10g）
＊軸を取り除き、みじん切りにする

じゃがいも（※）.....約1コ
＊皮をむいて薄い千切りにする

☆片栗粉.....大さじ1
☆醤油.....小さじ1/2
☆カツオ節..... 4g程度
なたね油（サラダ油）.....大さじ1/2

［作り方］

❶じゃがいもを水にさらさずにボウルに入れ、☆とパセリを加えて混ぜ合わせる。

❷フライパンになたね油を熱し、❶の中身を敷き詰めたら、火を付け弱めの中火で6分程度焼く。

❸フライパンを揺すり全体がまとまっていたらひっくり返す。裏面も同様に6分程度焼いたら完成。食べやすい大きさに切って召し上がれ。

ご注意

●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