

# 秋野菜味わう れんこん麻婆



## [作り方]

### ① 麻婆の素を解凍する

- ・麻婆の素は流水または電子レンジで解凍する。

### ② 麻婆の下ごしらえをする

- ・れんこんは酢水(分量外)にさらす。

### ③ 麻婆を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、水気を切ったれんこん、まいたけを入れ中火で3分半程度炒める。
- ・麻婆の素とニラ、水を加え中火で2分程度、時々かき混ぜながら加熱して完成。

## 【お届けする食材】

- ・麻婆の素(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・れんこん1袋(約350g)
- ・まいたけ1袋(約100g)
- ・ニラ1袋(約100g)

## [材料]2人分

- 麻婆の素.....1パック
- れんこん.....1/2袋(約150g)  
\*皮をむいて5mm幅のいちよう切りにする。
- まいたけ.....1/2袋(約50g)  
\*食べやすい大きさにほぐす
- ニラ.....1/4袋(約25g)  
\*3cmの長さに切る

- なたね油(サラダ油)  
.....大きじ1/2
- 水.....70ml

## お届け食材でもう1品

※印の食材は別でご用意をお願いします

## まいたけとニラの中華スープ

## [材料] 2人分

ニラ..... 1/4袋(約25g)

\*2cmの長さに切る

まいたけ..... 1/2袋(約50g)

\*食べやすい大きさにほぐす

★中華だし..... 小さじ1

★醤油..... 小さじ1

★水..... 400ml

## [作り方]

- ①片手鍋に★を入れ火にかける。
- ②ひと煮立ちしたらニラとまいたけを加え、中火で1分程度加熱し完成。

## れんこんの塩レモン炒め

## [材料] 2人分

れんこん..... 1/3袋(約100g)

\*皮をむき薄い半月切りにする

レモン(※)..... 1/4コ

\*小鉢に搾り、皮の黄色い部分を少々刻む

☆塩..... ふたつまみ

☆酒..... 大さじ1

☆粗挽き黒こしょう..... 適量

なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2

## [作り方]

- ①れんこんを酢水(分量外)にさらす。
- ②レモンを搾った小鉢に☆を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンになたね油を熱し、水気を切ったれんこんを入れ、中火で3分程度炒める。
- ④☆の小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮を散らして完成。

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

