

# 真ダラとさつまいもの南蛮漬け



## [作り方]

### ① 真ダラを解凍する

- ・真ダラ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)
- ・真ダラに塩を振り5分程度置く。

### ② 南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・さつまいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。

### ③ 南蛮漬けを仕上げる

- ・真ダラの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、真ダラとさつまいもを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・ボウルに▲を混ぜ合わせ、水菜を加える。
- ・真ダラとさつまいもを器に盛り付け、ボウルの中身をかけたら食べる直前まで味をなじませ完成。

## [お届けする食材]

- ・真ダラー口カット(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・さつまいも1袋(約400g)
- ・水菜1袋(約150g)

## [材料]2人分

- 真ダラー口カット.....1パック
- さつまいも.....1/3袋(約130g)  
\*1cm幅の半月切りにする
- 水菜.....1/3袋(約50g)  
\*3cmの長さに切る

- 塩.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- なたね油(サラダ油)  
.....大さじ1/2
- ▲砂糖.....小さじ1
- ▲水.....大さじ3
- ▲酢.....大さじ1と1/2
- ▲めんつゆ(3倍濃縮)  
.....大さじ1と1/2

お届け食材でもう1品

## さつまいもと水菜の ごまマヨサラダ



**[材料] 2人分**

さつまいも ..... 1/3袋(約130g)

\*1cm幅のいちょう切りにする

水菜 ..... 1/3袋(約50g)

\*3cmの長さ切る

★白すりごま ..... 小さじ2

★醤油 ..... 小さじ1

★ごま油 ..... 小さじ1

★マヨネーズ ..... 大さじ1

**[作り方]**

①さつまいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。

②水菜を器に盛り、水気を切ったさつまいもを上に乗る。

③小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

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℃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

