

レシピ付き食材セット

野菜と食べる かぶと鶏の生姜炒め



[作り方]

① 鶏の生姜焼きを解凍する

- ・鶏の生姜焼きは流水または電子レンジで解凍する。

② 生姜炒めを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、小松菜の茎の部分とかぶを入れ中火で1分程度焼く。
- ・鶏の生姜焼きを加え、中火で2分程度豚肉を広げながら焼く。
- ・残りの小松菜を加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・鶏の生姜焼き(冷凍)
1パック(約230g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・小松菜1袋(約200g)
- ・かぶ1袋(約400g)

[材料]2人分

- 鶏の生姜焼き.....1パック
- 小松菜.....1/2袋(約100g)
*4cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る
- かぶ.....1/3袋(約130g)
*皮をむき1cm幅のくし切りにする

なたね油(サラダ油)

.....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ください

小松菜と豆腐の中華煮

[材料] 2人分

小松菜..... 1/2袋(約100g)
 *4 cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る
 絹豆腐(※)..... 1パック(約150g)
 ★水..... 100ml
 ★中華だし..... 小さじ1
 七味唐辛子..... 適量

[作り方]

- ①片手鍋に★と小松菜の茎の部分、豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくって入れ、火にかける。
- ②ひと煮立ちしたら弱めの中火で3分程度加熱する。
- ③残りの小松菜を加え中火で1分程度加熱し、器に盛り付ける。七味唐辛子を振って完成。

かぶとパプリカのポリポリ甘酢漬け

[材料] 2人分

かぶ..... 1/3袋(約130g)
 *皮をむき5mm幅のいちよう切りにする
 赤パプリカ(※)..... 1/4コ
 *ひと口大の乱切りにする
 塩..... 少々
 ☆酢..... 大さじ1
 ☆砂糖..... 小さじ1

[作り方]

- ①かぶは塩もみする。
- ②袋に水気を絞ったかぶとパプリカ、☆を入れてよくもみ込んだら、食べる直前まで味をなじませ完成。

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
