

# 真ダラときのこの 簡単バターホイル焼き



※真ダラの一ロカットをお届けします。

## [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)  
※お時間ある場合は冷蔵庫で約3-4時間解凍

### ② バターホイル焼きの下ごしらえをする

- ・真ダラは塩を振り5分程度置く。

### ③ バターホイル焼きを仕上げる

- ・真ダラの水気を拭き取る。
- ・1人前ずつ、アルミホイルに玉ねぎを広げ、中央に真ダラをのせ、周りにエリンギとぶなしめじをのせたら酒を回しかけて包む。
- ・フライパンに入れふたをし、弱めの中火で6分程度蒸し焼きにする。
- ・真ダラに火が通ったら、バターをのせ▲を混ぜ合わせて全体にかける。粗挽き黒こしょうを振り完成。

## 【お届けする食材】

- ・真ダラ一ロカット(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・玉ねぎ1袋(約250g)
- ・エリンギ1袋(約100g)
- ・ぶなしめじ1袋(約100g)

## [材料]2人分

- 真ダラ一ロカット.....1パック
- 玉ねぎ.....1/2袋(約125g)  
\*薄切りにする
- エリンギ.....1/2袋(約50g)  
\*半分の長さに切り、縦半分に切ったら、さらに薄切りにする
- ぶなしめじ.....3/4袋(約75g)  
\*石づきを落としほぐす

- 塩.....ひとつまみ
- 酒.....大さじ1
- バター.....20g
- ▲酢.....小さじ2
- ▲めんつゆ(3倍濃縮)  
.....大さじ1
- 粗挽き黒こしょう.....適量

## お届け食材でもう1品

## 玉ねぎのガーリックステーキ

## [材料] 2人分

玉ねぎ ..... 1/3袋(約80g)  
 \*繊維を断つように1cm幅の輪切りにする

エリンギ ..... 1/2袋(約50g)  
 \*半分の長さに切り、さらに縦半分に切り薄切りにする

オリーブオイル ..... 大さじ1  
 ★砂糖 ..... 小さじ1  
 ★醤油 ..... 小さじ2  
 ★酒 ..... 小さじ2  
 ★おろしにんにく ..... チューブ約6cm

## [作り方]

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとエリンギを入れ中火で3分程度焼く。上下を返し、弱めの中火でさらに2分程度約。
- ②小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ③小鉢の中身を入れ、全体に絡んだら器に盛り完成。

## きのこドレッシング

## [材料] 2人分

ぶなしめじ ..... 1/4袋(約25g)  
 \*石づきを落としほぐす

☆ごま油 ..... 大さじ1/2  
 ☆醤油 ..... 小さじ1  
 ☆酢 ..... 小さじ1/2  
 ☆おろし生姜 ..... チューブ約2cm

## [作り方]

- ①耐熱容器にぶなしめじを入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ②耐熱容器に☆を加えて混ぜ合わせたら完成。

## 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