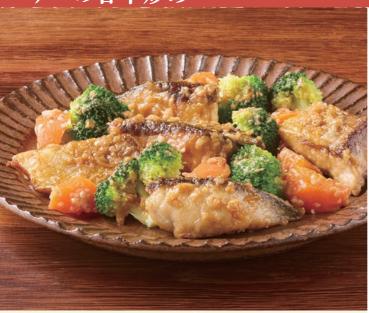
レシピ付き食材セット

甘酒でやさしい甘さ! サバの甘辛炒め



「作り方]

❶サバを解凍する

- ・サバ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)
- ・サバに塩を振り10分程度置く。

2 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・フライパンに水 (分量外・野菜をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ3分程度ゆで、ブロッコリー を加えさらに1分程度ゆでる。野菜に火が通ったら、ざ るにあげ水気を切る。

3甘辛炒めを仕上げる

- ・サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油を熱し、サバを入れ 中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・小鉢に甘酒と●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにブロッコリーと人参を加え、時々ゆすりながら中火で1分程度加熱する。
- ・小鉢の中身を加え、サバが崩れないように照りが出るまで加熱したら完成。

【お届けする食材】

- ・サバーロカット(冷凍) 1パック(約220g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ブロッコリー 1コ
- ·人参1袋(約200g)
- ·甘酒1パック(約70g)

[材料]2人分

サバーロカット......1パック ブロッコリー......2/3コ

*食べやすい大きさに切り、 茎は厚めに皮をむく

人参.....1/3袋(約70g)

*皮をむき、小さめの乱切り にする

甘酒......1パック

塩.......大さじ1 片栗粉......大さじ1 なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2 ●醤油.....大さじ1

●水.....大さじ1

●おろし生姜

.....チューブ約5cm (小さじ2程度)

調理の



甘酒は焦げやすいので、火加減を調整してください

お届け食材でもう1品

ブロッコリーと人参の チヂミ



[材料]2人分

人参......1/3袋(約70g)

*皮をむき、千切りにする

ブロッコリー.....1/3コ

*茎は厚めに皮をむき、キッチンばさ みなどで5mm角程度の粗みじん切 りにする

★ 片栗粉	大さじ3
★小麦粉	大さじ2
★中華だし	小さじ1
水	70ml
なたね油(サラダ油)	大さじ2
☆醤油	大さじ1/2
☆酢	小さじ1

「作り方]

- **1**人参、ブロッコリー、★をボウルに入れ混ぜ 合わせたら、水を少しずつ加えよく混ぜ合 わせる。
- ②フライパンになたね油を熱し、ボウルの中 身を流し入れ中火で片面4分程度ずつ焼 ۷,
- ❸☆を混ぜ合わせ小皿に盛り付ける。
- **4**こんがりと焼き色が付いたら食べやすい大 きさに切り、器に盛り付け完成。

●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



