

ロールキャベツのレモンクリーム煮



※スナップえんどうのかわりにいんげんをおとどけます。

[作り方]

① ロールキャベツの下ごしらえをする

- ・ 小さめの両手鍋に、凍ったままのロールキャベツの巻き終わりを下にして入れ、空いた部分にじゃがいもを入れる。▲を加えふたをし中火で火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火で15分程度煮る。

② ロールキャベツを仕上げる

- ・ いんげんはラップに包み電子レンジで30秒加熱する。
- ・ 小鉢に△をよく混ぜ合わせる。
- ・ ロールキャベツのみ、汁気を切って先に器に盛り付け、両手鍋に牛乳とレモン果汁を加え混ぜ合わせる。ひと煮立ちしたら小鉢の中身を回し入れ、時々混ぜ合わせながら弱めの中火で5分程度煮る。
- ・ 両手鍋の中身を器に盛り付け、いんげん周りに散らし、レモンの輪切りを添えたら完成。

【お届けする食材】

- ・ ロールキャベツ (冷凍)
1パック (280G)
- ・ じゃがいも1袋 (約250g)
- ・ いんげん1袋 (約80g)
- ・ レモン1コ

[材料] 2人分

- ロールキャベツ 1パック
- じゃがいも 2/5袋 (約100g)
- * 皮付きのまま3cm角に切る
- いんげん 1/3袋 (約30g)
- * 筋をとり1/3程度の長さに切る
- レモン 1/2コ
- * 薄い輪切りを2枚作り、残りは小鉢に搾る

- ▲ 塩 ひとつまみ
- ▲ こしょう 適量
- ▲ コンソメ 大さじ1/2
- ▲ 水 250ml
- △ 小麦粉 大さじ2
- △ 牛乳 大さじ4
- 牛乳 100ml

調理のコツ

鍋はロールキャベツとじゃがいもを、並べて入れることができるサイズ(目安は直径18～20cm程度)がおすすめです
調味料を小鉢でしっかりと混ぜ合わせることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます

お届け食材でもう1品

レンジで簡単 マッシュポテト

〔材料〕2人分

いんげん 1/3袋(約30g)
★筋を取り、1cm幅の斜め切りにする

じゃがいも 2/5袋(約100g)
★皮をむき3cm角に切る

★塩 ひとつまみ

★こしょう 適量

★牛乳 大さじ2

〔作り方〕

①いんげんはラップで包み、電子レンジで40秒加熱する。

②じゃがいもは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで4分加熱したら水気を切る。

③じゃがいもを潰して★を加えてよく混ぜ合わせる。

④いんげんを加え、軽く混ぜ合わせたら完成。

フライなどに!レモンマヨソース

〔材料〕2人分

レモン 1/4コ

☆マヨネーズ 大さじ1

☆醤油 小さじ1/2

〔作り方〕

①レモンを小鉢に搾る。

②☆と混ぜ合わせて完成。魚のフライや野菜のディップなどにどうぞ。

●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

