

鶏だんごと大根の生姜醤油煮



[作り方]

① 鶏だんごを解凍する

- ・鶏肉団子は流水または電子レンジで解凍する。

② 生姜醤油煮の下ごしらえをする

- ・小松菜はラップに包み電子レンジで1分加熱し、流水にさらし水気を絞る。
- ・大根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。

③ 生姜醤油煮を仕上げる

- ・両手鍋にごま油を熱し、鶏肉団子を入れ中火で1分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼く。
- ・▲と大根を加え、落としぶたをし弱めの中火で6分程度煮る。
- ・小松菜を加え弱めの中火で1分程度煮たら完成。

【お届けする食材】

- ・鶏肉団子(冷凍)
1パック(約180g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・小松菜1袋(約200g)
- ・大根1袋(約1/2本)

[材料]2人分

- 鶏肉団子.....1パック
- 小松菜.....2/3袋(約130g)
*4cmの長さに切る
- 大根.....1/4袋(約100g)
*皮をむき1cm幅の半月切りにする

- ごま油.....大さじ1/2
- ▲おろし生姜.....大さじ1/2
- ▲酒.....大さじ1
- ▲醤油.....大さじ1
- ▲みりん.....大さじ1
- ▲だし汁.....200ml

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

小松菜とゆで卵のガーリック和え

[材料] 2人分

小松菜..... 1/3袋(約65g)
*3cmの長さに切る

卵(※)..... 1コ

★オリーブオイル..... 大さじ1/2

★塩..... ふたつまみ

★粗挽き黒こしょう..... 適量

★おろしにんにく..... チューブ約2cm

[作り方]

- ①片手鍋に水(分量外・ゆで卵をつくるよう)を入れ火にかける。
- ②沸騰したお湯に卵を入れ、11分程度ゆでる。
- ③小松菜は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し流水にさらす。
- ④ゆで卵は流水で冷まし、殻をむき食べやすい大きさに切る。
- ⑤ボウルに★と小松菜を混ぜ合わせる。ゆで卵を加え、さっと混ぜ合わせ味を調えたら完成。

大根と竹輪の塩おかか和え

[材料] 2人分

大根..... 1/4袋(約100g)
*皮をむき薄いちょう切りにする

竹輪(※)

*縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする

塩..... ひとつまみ

☆塩..... ひとつまみ

☆カツオ節..... 3g程度

[作り方]

- ①大根は塩もみする。
- ②ボウルに水気を絞った大根と竹輪、☆を入れ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

