

白菜たっぷり麻婆春雨



[作り方]

① 麻婆春雨の素を解凍する

- ・麻婆春雨の素は流水または電子レンジで解凍する。

② 麻婆春雨を作る

- ・フライパンにごま油を熱し、ピーマンと白菜を入れ強火で1分程度炒める。
- ・麻婆春雨の素を加え、2分程度中火で炒め合わせたら完成。お好みでラー油をかけても。

【お届けする食材】

- ・麻婆春雨の素(冷凍)
1パック(約180g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ミニ白菜1コ
- ・ピーマン1袋(約150g)

[材料]2人分

- 麻婆春雨の素1パック
ミニ白菜 1/4コ(約100g)
*4cm角のざく切りにする
ピーマン 1/2袋(約75g)
*細切りにする

- ごま油 大さじ1/2
(お好みで)ラー油 適量

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

白菜ときつねの甘辛煮

[材料] 2人分

ミニ白菜 1/4コ(約100g)
 *4cm角のざく切りにする。芯の部分は食べやすい大きさに切る
 油揚げ(※)
 *半分の長さに切り、2cm幅に切る
 ★砂糖 小さじ1/2
 ★みりん 小さじ1/2
 ★醤油 小さじ2
 ★だし汁 150ml

[作り方]

- ①片手鍋に★と白菜、油揚げを入れ火にかける。
- ②ひと煮立ちしたらふたをし、弱火で6分程度煮て完成。

ピーマンのおかしりしり

[材料] 2人分

ピーマン 1/2袋(約75g)
 *細切りにする
 卵(※) 1コ
 ごま油 大さじ1/2
 ☆カツオ節 3g程度
 ☆醤油 小さじ1/2

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンにごま油を熱しピーマンを入れ、中火で1分程度炒める。
- ③☆を加え中火でさっと炒め合わせたら卵液を流し入れ、さらに中火で1分程度炒め合わせて完成。

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℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)
 ●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

