

白身魚とブロッコリーの アクアパッツァ風



[作り方]

① 白身魚を解凍する

- ・ 白身魚は流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

② アクアパッツァ風の下ごしらえをする

- ・ 白身魚は塩を振り5分程度置く。

③ アクアパッツァ風を仕上げる

- ・ 白身魚の水気を拭き、小麦粉をまぶす。
- ・ フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚とブロッコリー、おろしにんにくを入れて中火で6分程度時々返しながらかく。
- ・ ▲とトマトを加えてふたをし3分程度蒸し焼きにする。
- ・ 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振って完成。

【お届けする食材】

- ・ 白身魚(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ ブロッコリー 1袋(約1コ)
- ・ トマト1袋(約200g)

[材料]2人分

白身魚.....1パック
ブロッコリー.....1/2コ

*小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る

トマト.....1/2袋(約100g)

*3cm角に切る

塩.....少々

小麦粉.....大さじ1/2

オリーブオイル.....大さじ1
おろしにんにく適量(チューブなら5cm)

▲塩.....ひとつまみ

▲コンソメ.....小さじ1/2

▲酒.....100ml

▲水.....50ml

粗挽き黒こしょう.....適量

お届け食材でもう1品

トマトのパン粉焼き

〔材料〕2人分

トマト.....1/2袋(約100g)
 *へたを横にし、2cm幅の輪切りにする
 ★オリーブオイル.....大さじ1
 ★塩.....ひとつまみ
 ★おろしにんにく.....チューブ約4cm
 ★粗挽き黒こしょう.....適量
 パン粉.....適量

〔作り方〕

- ① トマトをトースター対応の耐熱皿にのせる。
- ② 小鉢に★を混ぜ合わせてトマトの断面にかけ、その上にパン粉をのせる。
- ③ トースターで8分程度焼き完成、

ブロッコリーの海苔ごまナムル

〔材料〕2人分

ブロッコリー.....1/2コ
 *小房に分け、茎は厚めに皮をむき
 食べやすい大きさに切る
 ☆塩.....ひとつまみ
 ☆こしょう.....適量
 ☆ごま油.....大さじ1
 海苔.....全形1/4枚

〔作り方〕

- ① ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ② 耐熱容器に☆と海苔を食べやすい大きさにちぎって加え、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℃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

