

# 味染み!麻婆大根



## [作り方]

### ① 麻婆の素を解凍する

- ・麻婆の素は流水または電子レンジで解凍する。

### ② 麻婆大根を作る

- ・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分半加熱する。
- ・フライパンにごま油を熱し、大根と絹厚あげを入れ中火で1分程度炒める。
- ・麻婆の素と水を加え、中火で3分程度時々かき混ぜながら加熱する。
- ・葉ねぎを加え、中火で30秒程度加熱したら完成。

## 【お届けする食材】

- ・麻婆の素(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・大根1袋(1/2本)
- ・絹厚あげ  
1パック(約180g)
- ・葉ねぎ1袋(約100g)

## [材料]2人分

- 麻婆の素.....1パック
- 大根.....1/2袋(約200g)  
\*皮をむき2cm角に切る
- 絹厚あげ  
.....1/2パック(約90g)  
\*2cm角に切る
- 葉ねぎ.....1/3袋(約35g)  
\*小口切りにする
  
- ごま油.....大さじ1/2
- 水.....80ml

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

## こっくり大根と絹厚揚げの甘辛炒め煮

## [材料] 2人分

大根.....	1/4袋(約100g)
*皮をむき1.5cm幅のいちょう切りにする	
絹厚あげ.....	1/2パック(約90g)
*十字に切り、さらに斜め半分に切る	
ごま油.....	大さじ1/2
★水.....	50ml
★砂糖.....	小さじ1/2
★醤油.....	小さじ2
★酒.....	小さじ2
★みりん.....	小さじ1/2

## [作り方]

- ①大根を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2分半加熱する。
- ②片手鍋にごま油を熱し、水気を切った大根と絹厚あげを入れ中火で1分程度炒める。
- ③★を加えひと煮立ちしたら落しぶたをし、弱めの中火で4分程度加熱する。
- ④落しぶたを取り、汁気が残っている場合は中火で汁気を飛ばして完成。

## 鍋いらず!簡単味噌汁

## [材料] 2人分

葉ねぎ.....	1/5袋(約20g)
*小口切りにする	
海苔(※).....	全形1/3枚
☆白煎りごま.....	小さじ1
☆カツオ節.....	3g程度
☆味噌.....	大さじ1
お湯.....	400ml

## [作り方]

- ①海苔は2cmくらいにちぎる。
- ②器に葉ねぎと海苔、☆を半量ずつ入れ、食べる直前に200mlずつお湯を注いでよく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