

彩り野菜とマグロの黒酢酢豚風



[作り方]

① マグロの黒酢酢豚風を解凍する

- ・マグロの黒酢酢豚風は流水または電子レンジで解凍する。

② 黒酢酢豚風の下ごしらえをする

- ・片手鍋に水（分量外・人参とブロッコリーをゆでる用）を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ2分程度ゆで、ブロッコリーを加えさらに1分程度ゆでる。野菜に火が通ったら、お湯を捨てずに人参とブロッコリーを取り出し水気を切る。

③ 黒酢酢豚風を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、人参とブロッコリーを入れ中火で1分半程度炒める。赤玉ねぎを加えさらに30秒程度炒める。
- ・マグロの黒酢酢豚風を加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・マグロの黒酢酢豚風（冷凍）1パック（約200g）
※前日解凍がおすすめです
- ・人参1袋（約200g）
- ・ブロッコリー 1コ
- ・赤玉ねぎ1袋（約250g）

[材料] 2人分

マグロの黒酢酢豚風

.....1パック

人参..... 1/4袋（約50g）

*皮をむき、小さめの乱切りにする

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

赤玉ねぎ..... 1/4袋（約60g）

*ひと口大の乱切りにする

なたね油（サラダ油）

.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

ブロッコリーのさっぱり和え

[材料] 2人分

ブロッコリー.....1/2コ
 *小房に分け、茎は食べやすい大きさに切る
 赤玉ねぎ.....1/4袋(約60g)
 *繊維を断つように薄切りにする
 塩.....少々
 ★砂糖.....小さじ1/2
 ★オリーブオイル.....大さじ1/2
 ★酢.....大さじ1
 ★塩.....ひとつまみ

[作り方]

- ①赤玉ねぎは塩もみする。
- ②ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- ③ボウルに水気を絞った赤玉ねぎと★を混ぜ合わせる。ブロッコリーを加え、混ぜ合わせたら完成。

パルメザン香る!洋風人参しりしり

[材料] 2人分

人参.....1/2袋(約100g)
 *皮をむき、千切りにする
 卵(※).....2コ
 なたね油(サラダ油).....大さじ1/2
 塩.....少々
 粉チーズ.....約10g

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンになたね油を熱し、人参を入れ中火で2分程度炒める。卵を回し入れ、塩を振りさらに中火で1分程度炒め合わせたら火を止める。
- ③粉チーズを加え、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

