

真ダラとズッキーニのカレー炒め



【お届けする食材】

- ・真ダラー口カット(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・じゃがいも1袋(約250g)
- ・ズッキーニ1袋(約1本)

【材料】2人分

- 真ダラー口カット 1パック
じゃがいも 4/5袋(約200g)
*皮付きのまま1cm幅の半月
切りにする
ズッキーニ 1/2本
*縞目に皮をむき、5mm幅の
輪切りにする

【作り方】

① 真ダラを解凍する

- ・真ダラは流水または電子レンジで解凍する。(ドリップが出た場合は、流水でさっと洗い流してください)

② カレー炒めの下ごしらえをする

- ・真ダラに塩を振り5分程度置く。
- ・じゃがいも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 カレー炒めを仕上げる

- ・真ダラの水気を拭き取り、袋に入れ▲をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、真ダラとじゃがいも、ズッキーニを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・小鉢に△を混ぜ合わせて回し入れ、中火で炒め合わせたら完成。

- 塩 少々
▲カレー粉 小さじ1/2
▲小麦粉 大さじ1
▲塩 ひとつまみ
オリーブオイル 大さじ1/2
△塩 ひとつまみ
△カレー粉 ふたつまみ
△コンソメ 小さじ1/2
△オリーブオイル 大さじ1

お届け食材でもう1品

生で食べられるズッキーニのナムル

〔材料〕2人分

ズッキーニ 1/2本
 *縞目に皮をむき、薄い輪切りにする
 塩 少々
 ★塩 少々
 ★白煎りごま 小さじ1
 ★ごま油 小さじ1
 ★醤油 小さじ1/2

〔作り方〕

- ①ズッキーニを塩もみする。
- ②ボウルに水気を絞ったズッキーニ、★を混ぜ合わせたら完成。

シャキシャキじゃがいものオムレツ

〔材料〕2人分

じゃがいも 1/5袋(約50g)
 *皮付きのまま千切りにし、水にさらす
 ☆卵(※) 1コ
 ☆こしょう 適量
 ☆コンソメ 小さじ1/4
 ☆牛乳 30ml
 バター 5g
 塩 少々

〔作り方〕

- ①ボウルに☆を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを熱し、水気を切ったじゃがいもを入れ塩を振り。中火で1分程度炒める。
- ③①のボウルの中身を加えてふたをし、弱めの中火で2分程度焼く。半分に折り畳み、食べやすい大きさに切ったら完成。

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

