

コクうま!イカチリ



[作り方]

①イカを解凍する

- ・イカ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イカチリの下ごしらえをする

- ・レタスを器に盛り付ける。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油Aを熱して卵液を流し入れ、へらで大きくかき混ぜ半熟状になったら器に盛り付ける。

③イカチリを仕上げる

- ・イカに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭いてごま油Bを熱し、イカとねぎ、おろしにんにくを入れ中火で3分程度時々返しながらかく。
- ・小鉢に○を混ぜ合わせて回し入れ、中火で30秒程度とろみが付くまで加熱したら器に盛り付け完成。

【お届けする食材】

- ・イカ短冊(冷凍)
1パック(約175g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・レタス1コ
- ・ねぎ1袋(約200g)

[材料]2人分

- イカ短冊 1パック
- レタス 1/3コ(約100g)
- *食べやすい大きさにちぎる
- ねぎ 1/4袋(約50g)
- *みじん切りにする

- 卵 2コ
- 塩 少々
- ごま油A 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油B 大さじ1/2
- おろしにんにく
..... チューブ約4cm
- 砂糖 小さじ1
- 中華だし 小さじ1
- ケチャップ 大さじ3
- 水 大さじ4
- 酒 大さじ1
- ラー油 小さじ1/2

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

焼きなすとねぎのマリネ

[材料] 2人分

なす(※).....約1本半
 *縦半分に切り、皮の面に隠し包丁を入れ、ひと口大の乱切りにする
 ねぎ.....1/4袋(約50g)
 *4cmの長さに切る
 オリーブオイル.....大さじ1
 ★塩.....ひとつまみ
 ★砂糖.....小さじ1/2
 ★醤油.....小さじ1/2
 ★酢.....小さじ1
 ★オリーブオイル.....大さじ1

[作り方]

- ①片手鍋になすとオリーブオイルを入れ、なすに油をよく絡めたらねぎを加え火を付ける。
- ②片手鍋が熱くなったら中火で3分程度、時々返しながら焼く。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ④ねぎに焼き色が付いたらボウルになすとねぎを加え、食べる直前まで味をなじませて完成。

レタスのふんわり卵炒め

[材料] 2人分

レタス.....1/4コ(約75g)
 *食べやすい大きさにちぎる
 卵(※).....1コ
 塩.....少々
 ごま油.....大さじ2
 醤油.....小さじ1

[作り方]

- ①ボウルに卵と塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、卵液を流し入れ、へらで大きくかき混ぜながら中火で炒める。
- ③半熟状になったらレタスを加え30秒程度炒め、鍋肌から醤油を回しかけたら完成。

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
