

コクうま!イカマヨ



[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。
- ・イカの袋に▲を加えもみ込む。(ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)

②イカマヨを下ごしらえをする

- ・イカの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、イカとパプリカを入れ中火で4分程度、両面に焼き色が付くまで時々返しながら焼く。

③イカマヨを仕上げる

- ・水菜を器に広げて盛る。
- ・ボウルに△を混ぜ合わせる。
- ・油を切ったイカとパプリカを加えて混ぜ合わせたら、水菜の上に盛り付け完成。

【お届けする食材】

- ・イカ短冊(冷凍)
1パック(175g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・水菜1袋(150g)
- ・赤パプリカ1袋(約150g)

[材料]2人分

- イカ短冊 1パック
- 水菜 1/2袋(約75g)
*3cmの長さに切る
- 赤パプリカ 1/2袋(約75g)
*ひと口大の乱切りにする

- ▲塩 ひとつまみ
- ▲酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- なたね油(サラダ油) .. 大さじ3
- △牛乳または豆乳 大さじ1
- △マヨネーズ 大さじ2
- △ケチャップ 大さじ1/2
- △酢 小さじ1/2

お届け食材でもう1品

※印の食材は別でご用意をお願いします

水菜とえのきのレモンポン酢風

[材料] 2人分

えのきたけ(※).....約60g
 *3cmの長さに切る
 水菜.....1/2袋(約75g)
 *3cmの長さに切る
 レモン(※).....約1/4コ
 ★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2
 ★ごま油.....小さじ1
 ★酢.....小さじ1

[作り方]

- ①えのきは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切る。
- ②レモンは薄い輪切りを1枚作りいちょう切りにし、残りは耐熱容器に搾って加える。
- ③耐熱容器に水菜と★を加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、いちょう切りにしたレモンを添えて完成。

パプリカとえのきのおかか和え

[材料] 2人分

えのきたけ(※).....約60g
 *3cmの長さに切る
 赤パプリカ.....1/2袋(約75g)
 *ひと口大の乱切りにする
 醤油.....小さじ1
 カツオ節.....3g程度

[作り方]

- ①耐熱容器にえのきとパプリカ、醤油を入れ混ぜ合わせる。ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ②耐熱容器にカツオ節を加え、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

