

真ダラの青じそバターソテー



[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)
- ・真ダラに塩を振り10分程度置く。

② バターソテーの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ・真ダラの水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ・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、パプリカを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。

③ バターソテーを仕上げる

- ・小さめの耐熱容器にバターを入れ、ラップをかけ電子レンジで20秒加熱する。バターが溶けたら▲と青じそを加え、混ぜ合わせる。
- ・具材に火が通ったら耐熱容器の中身を回し入れ、中火でさっと炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・真ダラー口カット(冷凍)
1パック(200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・じゃがいも1袋(約250g)
- ・赤パプリカ1コ(約150g)
- ・青じそ1袋(約10枚)

[材料]2人分

真ダラー口カット1パック

じゃがいも1/2袋(約125g)

*皮付きのまま1cm幅の半月
切りにする

赤パプリカ 1/2コ(約75g)

*ひと口大の乱切りにする

青じそ 3枚

*みじん切りにする

塩 ひとつまみ

小麦粉 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

バター 10g

▲コンソメ 小さじ1/2

▲酒 大さじ1

▲粗挽き黒こしょう 適量

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

きゅうりとパプリカの香味和え

〔材料〕2人分

きゅうり(※) 1本
 *細切りにする
 赤パプリカ 1/2コ(約75g)
 *細切りにする
 青じそ 2枚
 *半分の長さに切り、千切りにする
 塩 ひとつまみ
 ★中華だし 小さじ1/2
 ★白すりごま 小さじ1
 ★酢 小さじ1

〔作り方〕

- ①きゅうりとパプリカは塩もみする。
- ②ボウルに水気を絞ったきゅうりとパプリカ、青じそ、★を入れよく混ぜ合わせたら完成。

和風おかかポテトサラダ

〔材料〕2人分

じゃがいも 1/2袋(約125g)
 *皮をむき、3cm角に切る
 おくら(※) 約2本
 ☆マヨネーズ 大さじ1と1/2
 ☆めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2
 ☆カツオ節 3g程度

〔作り方〕

- ①じゃがいもは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②おくらは塩少々(分量外)を振り、まな板の上で転がし板ずりをしうぶ毛を取る。へたを落とし5mm幅の輪切りにする。
- ③じゃがいもの入った耐熱容器におくらを加え、ラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- ④野菜が温かいうちに☆を加え、じゃがいもを軽く潰しながら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

