

タラと小松菜のほっこりクリーム煮



[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5分程度置く。

② クリーム煮を作る

- ・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、真ダラと人参を入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・真ダラに火が通ったら一度真ダラのみ取り出す。
- ・小松菜を加え中火で1分程度炒める。▲を加え、粉っぽさがなくなるまで中火で炒め合わせる。
- ・△を加えて味を調え、とろみが付くまで中火でかき混ぜながら加熱する。
- ・とろみが付いたら真ダラを戻し入れ、さっと加熱したら完成。

【お届けする食材】

- ・真ダラ一口カット(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・小松菜1袋(約200g)
- ・人参1袋(約200g)

[材料]2人分

- 真ダラ一口カット.....1パック
- 小松菜.....1/2袋(約100g)
- *4cmの長さに切る
- 人参.....1/3袋(約70g)
- *皮をむき5mm幅の半月切りにする

- 塩.....ひとつまみ
- 小麦粉.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- ▲小麦粉.....大さじ1と1/2
- ▲バター.....10g
- △牛乳または豆乳.....250ml
- △コンソメ.....小さじ1/2
- △塩.....ひとつまみ

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます

お届け食材でもう1品

サラダなどに! 人参ドレッシング



【材料】2人分

人参.....1/3袋(約70g)
*皮をむいてボウルにすりおろす

☆塩.....ひとつまみ
☆こしょう.....適量
☆砂糖.....小さじ1/2
☆酢.....小さじ2
☆オリーブオイル.....小さじ2

【作り方】

①すりおろした人参が入ったボウルに☆を加え混ぜ合わせれば完成。サラダなどにかけてどうぞ。

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

