

とろ〜り サバと大根の味噌煮



[作り方]

① サバを解凍する

- ・サバ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)
- ・両手鍋に水(分量外・サバを下ゆでする用)を入れ火にかける。

② 味噌煮の下ごしらえをする

- ・大根は皮をむき1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ・青じそは千切りにし、水にさらす。
- ・沸騰したお湯にサバを入れ、身の色が変わったらざるにあげ流水でぬめりを洗う。
- ・両手鍋をさっと洗い、●、サバ、大根を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら落としづたをし弱火で8分程度煮る。

③ 味噌煮を仕上げる

- ・水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら器に盛り、青じそをのせて完成。

【お届けする食材】

- ・サバ切身(冷凍)
1パック(約130g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・大根1袋(約1/2本)
- ・青じそ1袋(約10枚)

[材料] 2人分

- サバ切身(冷凍).....1パック
大根.....2/3袋
*1cm幅の半月切りにする
青じそ.....2枚
*千切りにする

- 砂糖.....大さじ1/2
●味噌.....大さじ1
●酒.....大さじ2
●だし汁.....100ml
水溶き片栗粉
(小さじ1/2+水小さじ1)

調理の

コツ

煮汁にとろみを付けることで具材に味をまわせます。短時間で煮物を作るときにおすすめです。

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。

レモン風味の大根浅漬け



【材料】2人分

青じそ.....1枚

※千切りにする

大根.....1/3袋

※細切りにする

レモン(※).....1/2コ

※1枚だけいちょう切り、残りは絞る

★塩.....ひとつまみ

★砂糖.....ひとつまみ

塩.....ひとつまみ

【作り方】

- ①大根は皮をむき細切りにし、塩もみする。
- ②袋に水気を絞った大根と青じそ、★を加えてよくもみ込み、食べる直前まで味をなじませる。
- ③器に盛り付け、いちょう切りにしたレモンをのせれば完成。

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

