

旬を味わう 里芋と肉団子のあん炒め



[作り方]

① 肉団子を解凍する

- ・肉団子は流水または電子レンジで解凍する。

② あん炒めの下ごしらえをする

- ・いんげんはラップに包み、電子レンジで20秒加熱する。
- ・里芋は水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

③ あん炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、肉だんごと水気を切った里芋を入れ、中火で3分程度炒める。
- ・いんげんと②の小鉢の中身を加え、中火で1分程度炒め合わせて完成。

[お届けする食材]

- ・豆腐鶏肉だんご(冷凍)
1パック(約280g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・いんげん1袋(約80g)
- ・里芋1袋(約400g)

[材料]2人分

- 豆腐鶏肉だんご.....1パック
- いんげん.....1/3袋(約25g)
- *4cmの長さの斜め切りにする
- 里芋.....1/2袋(約200g)
- *皮をむき3cm角に切る

- 水.....100ml
- 砂糖.....小さじ1/2
- 中華だし.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ1
- 醤油.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- なたね油(サラダ油)
.....大さじ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。

里芋の和風ポテトサラダ

[材料] 2人分

里芋..... 1/4袋(約100g)

*皮をむき3cm角に切る

きゅうり(※)..... 1本

*薄い輪切りにする

塩..... ひとつまみ

★塩..... ひとつまみ

★酢..... 小さじ1/2

★マヨネーズ..... 大さじ1と1/2

[作り方]

①里芋は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。

②きゅうりは塩もみする。

③里芋をフォークなどで潰し、水気を絞ったきゅうりと★を混ぜ合わせたら完成。

いんげんとミニトマトの和風ごまナムル

[材料] 2人分

いんげん..... 1/3袋(約25g)

*3cmの長さに切る

ミニトマト(※)..... 約3コ

*4等分に切る

☆白すりごま..... 小さじ1

☆ごま油..... 小さじ1

☆塩..... ひとつまみ

[作り方]

①いんげんはラップに包み、電子レンジで30秒加熱する。

②ボウルにいんげん、ミニトマト、☆を入れ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°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 MO MAMORU KAI