

タラの彩り甘酢あん炒め



[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 甘酢あん炒めを作る

- ・ 真ダラの水気を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ・ フライパンになたね油を熱し、真ダラを入れ中火で3分程度時々返しながらかく。
- ・ ピーマンとパプリカを加えさらに3分程度時々ゆすりながらかく。
- ・ 小鉢に●を混ぜ合わせて回し入れ、照りが出るまで中火で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(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ ピーマン1袋(約150g)
- ・ 赤パプリカ1袋(約150g)

[材料]2人分

- 真ダラー口カット(冷凍)
.....1パック
ピーマン 1/2袋(約75g)
*ひと口大の乱切りにする
赤パプリカ ...2/3袋(約100g)
*ひと口大の乱切りにする

- 塩..... ひとつまみ
片栗粉.....大さじ1
なたね油(サラダ油)
.....大さじ1
●水..... 120ml
●中華だし.....小さじ1/2
●片栗粉.....小さじ1
●砂糖.....大さじ1
●醤油.....大さじ1
●酢.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※の材料は別で用意ください

パプリカとレタスのごま酢和え

【材料】2人分

赤パプリカ 1/4袋(約40g)

*半分の長さに切り、細切りにする

レタス(※) 1/4コ

*千切りにする

★白煎りごま 小さじ1

★酢 小さじ1

★醤油 大さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルにパプリカとレタス、★を入れ混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませたら完成。

ピーマンとミニトマトの焼き浸し

【材料】2人分

ピーマン 1/2袋(約75g)

*ひと口大の乱切りにする

ミニトマト(※) 約4コ

*半分に切る

なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

☆水 50ml

☆めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2

【作り方】

- ①片手鍋になたね油を熱し、ピーマンを入れ中火で2分程度時々返しながら焼く。
- ②☆とミニトマトを加え、ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度加熱し完成。

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

