

ニラたっぷり!麻婆豆腐



[作り方]

① 麻婆豆腐を解凍する

- ・麻婆の素は流水または電子レンジで解凍する。
- ・豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分半加熱して水切りする。

② 麻婆豆腐を作る

- ・豆腐は粗熱が取れたら2cm角に切る。
- ・フライパンにごま油を熱し、ニラを入れ中火で1分程度炒める。麻婆の素を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加える。
- ・弱火で3分程度、豆腐が崩れないように時々かき混ぜながら煮て完成。

【お届けする食材】

- ・麻婆の素(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・絹豆腐2パック(150g×2)
- ・ニラ1袋(約100g)

[材料]2人分

麻婆の素.....1パック
絹豆腐.....2パック
ニラ.....3/4袋(約75g)
*3cmの長さに切る

ごま油.....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

かぶのニラダレ和え



[材料] 2人分

かぶ(※) 約1コ

*皮をむき5mm幅のくし切りにする

ニラ 1/4袋(約25g)

*小口切りにする

塩 少々

★白煎りごま 小さじ1

★ごま油 大さじ1/2

★酒 大さじ1

[作り方]

①かぶは塩もみする。

②ニラは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱したら★を加えて混ぜ合わせる。

③かぶの水気を絞り耐熱容器に加え、よく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

