

真ダラとさつまいもの南蛮漬け



[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 南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・ さつまいも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2分加熱する。

③ 南蛮漬けを仕上げる

- ・ 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、真ダラとさつまいもを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・ ボウルに▲を混ぜ合わせ、水菜を加える。
- ・ 真ダラとさつまいもを器に盛り付け、ボウルの中身をかけた後食べる直前まで味をなじませ完成。

【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
- ・ さつまいも1袋(約400g)
- ・ 水菜1袋(約150g)

[材料]2人分

- 真ダラー口カット.....1パック
- さつまいも.....1/3袋(約130g)
*1cm幅の半月切りにする
- 水菜.....1/3袋(約50g)
*3cmの長さに切る

- 塩.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- なたね油(サラダ油)
.....大さじ1/2
- ▲砂糖.....小さじ1
- ▲水.....大さじ3
- ▲酢.....大さじ1と1/2
- ▲めんつゆ(3倍濃縮)
.....大さじ1と1/2

お届け食材でもう1品

さつまいもと水菜の ごまマヨサラダ



【材料】2人分

さつまいも 1/3袋(約130g)

*1cm幅のいちょう切りにする

水菜 1/3袋(約50g)

*3cmの長さに切る

★白すりごま 小さじ2

★醤油 小さじ1

★ごま油 小さじ1

★マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

- ①さつまいも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3分加熱する。
- ②水菜を器に盛り、水気を切ったさつまいもを上に乗る。
- ③小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

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

