

# 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ら食べる直前まで味をなじませ完成。

## 【お届けする食材】

- ・真ダラ一口カット(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

- 真ダラ一口カット ..... 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  
ごママヨサラダ

## [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盛る。
- ③小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

ご注意

●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

