

簡単 とろ~り卵の麻婆豆腐



[作り方]

① 麻婆の素を解凍する

- ・麻婆の素は流水または電子レンジで解凍する。
- ・絹豆腐は1コずつキッチンペーパーに包み、並べて耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、水切りする。

② 麻婆豆腐の下ごしらえをする

- ・スナップえんどうはラップに包み、電子レンジで30秒加熱する。

③ 麻婆豆腐を仕上げる

- ・フライパンに麻婆の素と水を入れ、軽く混ぜ合わせ火にかける。
- ・絹豆腐を加えひと煮立ちしたら中火で2分程度、絹豆腐が崩れないように軽く混ぜながら加熱する。
- ・ミニトマトを加えさらに1分程度加熱する。
- ・スナップえんどうを加え、卵を割り入れる。ふたをし中火で1分程度加熱し完成。

【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)
- ・ミニトマト1袋(約150g)
- ・スナップえんどう
1袋(約80g)

[材料] 2人分

- | | |
|----------------|-----------------|
| 麻婆の素 |1パック |
| 絹豆腐 |2パック |
| *2cm角に切る | |
| ミニトマト |1/3袋(約50g) |
| *半分に切る | |
| スナップえんどう |1/3袋(約25g) |
| *筋を取り除き斜め切りにする | |
| 水 |50ml |
| 卵 |2コ |

お届け食材でもう1品

スナップえんどうと ミニトマトの めんつゆ漬け



[材料] 2人分

スナップえんどう 2/3袋(約50g)
*筋を取り、包丁でうっすら斜めに隠し包丁を入れる

ミニトマト 1/3袋(約50g)
*半分に切る

★水 大さじ2

★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

[作り方]

- ①片手鍋に水(分量外・スナップえんどうをゆでる用)を入れ火にかける。
- ②沸騰したお湯にスナップえんどうを入れ、1分半ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。
- ③袋にスナップえんどう、ミニトマト、★を入れて食べる直前まで漬け込めば完成。

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