

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。

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

