

# 真ダラときのこの簡単バターホイル焼き



## [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)※お時間ある場合は冷蔵庫で約3-4時間解凍

### ② バターホイル焼きの下ごしらえをする

- ・真ダラは塩を振り5分程度置く。

### ③ バターホイル焼きを仕上げる

- ・真ダラの水気を拭き取る。
- ・1人前ずつ、アルミホイルに玉ねぎを広げ、中央に真ダラをのせ、周りにエリンギとぶなしめじをのせたら酒を回しかけて包む。
- ・フライパンに入れふたをし、弱めの中火で6分程度蒸し焼きにする。
- ・真ダラに火が通ったら、バターをのせ▲を混ぜ合わせて全体にかける。粗挽き黒こしょうを振り完成。

## 【お届けする食材】

- ・真ダラ切身一口カット  
(冷凍)1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・玉ねぎ1袋(約250g)
- ・エリンギ1袋(約100g)
- ・ぶなしめじ1袋(約100g)

## 〔材料〕2人分

真ダラ切身一口カット	1パック
玉ねぎ	1/2袋(約125g)
*薄切りにする	
エリンギ	1/2袋(約50g)
*半分の長さに切り、縦半分に切ったら、さらに薄切りにする	
ぶなしめじ	3/4袋(約75g)
*石づきを落としほぐす	
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1
バター	20g
▲酢	小さじ2
▲めんつゆ(3倍濃縮)	
	大さじ1
粗挽き黒こしょう	適量

## お届け食材でもう1品

## 玉ねぎのガーリックステーキ

## [材料]2人分

玉ねぎ	1/3袋(約80g)
*纖維を断つように1cm幅の輪切りにする	
エリンギ	1/2袋(約50g)
*半分の長さに切り、さらに縦半分に切り薄切りにする	
オリーブオイル	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2
★酒	小さじ2
★おろしにんにく	チューブ約6cm

## [作り方]

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとエリンギを入れ中火で3分程度焼く。上下を返し、弱めの中火でさらに2分程度約。
- ②小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ③小鉢の中身を入れ、全体に絡んだら器に盛り完成。

## きのこドレッシング

## [材料]2人分

ぶなしめじ	1/4袋(約25g)
*石づきを落としほぐす	
☆ごま油	大さじ1/2
☆醤油	小さじ1
☆酢	小さじ1/2
☆おろし生姜	チューブ約2cm

## [作り方]

- ①耐熱容器にぶなしめじを入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ②耐熱容器に☆を加えて混ぜ合わせたら完成。

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