

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)
 *繊維を断つように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分程度焼く。
- 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。

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

