

絹生揚げの回鍋肉風



【作り方】

①回鍋肉風の下ごしらえをする

- ・キャベツは3cm角のざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。
- ・絹生揚げは1cm幅に切る。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

②回鍋肉風を仕上げる

- ・フライパンにごま油Aを熱し、絹生揚げを入れ中火で3分程度、焼き色が付くまで焼き、器に取り出す。
- ・そのままのフライパンにごま油B（好みで刻みにんにく）を熱し、キャベツ、ピーマン、玉ねぎを入れて強火で1分半程度炒める。絹生揚げと●を加え炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・絹生揚げ200g(2コ)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・キャベツ1/2コ
- ・ピーマン1袋(約150g)
- ・玉ねぎ1袋(約250g)

【材料】2人分

- | | |
|------|-------------|
| キャベツ | 1/4袋(約150g) |
| ピーマン | 1/2袋(約75g) |
| 玉ねぎ | 1/4袋(約60g) |
| 絹生揚げ | 1パック |

- | | |
|-------------|--------|
| ●片栗粉 | 小さじ1/2 |
| ●砂糖 | 小さじ1 |
| ●醤油 | 小さじ1/2 |
| ●味噌 | 小さじ2 |
| ●酒 | 小さじ2 |
| ごま油A | 小さじ1 |
| ごま油B | 小さじ1 |
| (好みで)刻みにんにく | |
| | 適量 |

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

キャベツと卵の中華和え

[材料] 2人分

キャベツ	1/4袋(約150g) *1cm幅の短冊切りにし、塩もみする
卵(※)	1コ
塩	ひとつまみ
★粗挽き黒こしょう	適量
★中華だし	小さじ1/2
★ごま油	大さじ1

[作り方]

- ①キャベツは1cm幅の短冊切りにし、塩もみする
- ②片手鍋に水を入れ火にかけ沸騰したら卵を入れ10分程度加熱する
- ③②のゆで卵を冷水で冷まし、殻をむいてボウルに入れ、泡立て器やフォークで粗めにつぶし、★を加え混ぜ合わせる。
- ④ボウルに水気を絞ったキャベツを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

ピーマンのおかかしりしり

[材料] 2人分

ピーマン	1/2袋(約75g)
卵(※)	1コ
ごま油	大さじ1/2
☆カツオ節	3g程度
☆醤油	小さじ1/2

[作り方]

- ①ピーマンは細切りにする。小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れ中火で1分程度炒める。
- ③☆を加え、中火でさっと炒め合わせたら卵液を流しいれ、さらに中火で1分程度炒め合わせて完成。

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