

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（お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
(お好みで)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のゆで卵を冷水中で冷まし、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。

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

