

カラスガレイの粕漬と野菜の ホイル蒸し



[作り方]

①カラスガレイ粕漬を解凍する

- ・カラスガレイ粕漬は流水または電子レンジで解凍する。

②ホイル蒸しを仕上げる

- ・カラスガレイ粕漬はタレを軽く拭う。
- ・1人前ずつ、アルミホイルの上に白菜を広げ、中央にカラスガレイ粕漬をのせ、周りにぶなしめじをのせたら、野菜に酒を回しかけ、塩を振って包む。
- ・フライパンに入れふたをし、中火で9分程度蒸し焼きにしたら完成。

【お届けする食材】

- ・カラスガレイ粕漬(冷凍)
1パック(約140g)

※前日解凍がおすすめです

- ・白菜1袋(約1/4コ)
- ・ぶなしめじ1袋(約100g)

[材料]2人分

カラスガレイ粕漬.....1パック

白菜.....1/3袋(約130g)

*1cm幅の細切りにし、芯の部分は5mm幅の細切りにする

ぶなしめじ.....1/3袋(約30g)

*石づきを落としほぐす

酒.....大さじ1

塩.....少々

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

白菜としめじの ピリ辛海苔和え



【材料】2人分

白菜.....1/4袋(約100g)

*4cm角のざく切りにする

ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)

*石づきを落としほぐす

★白煎りごま.....小さじ1

★ごま油.....小さじ1

★酢.....小さじ1

★ラー油.....小さじ1/4

★醤油.....小さじ2

海苔(※).....全形1/4枚

【作り方】

①耐熱容器に白菜とぶなしめじを入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。

②耐熱容器の水気を切り、★と食べやすい大きさにちぎった海苔を加え、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

