

レシピ付き食材セット

カラスガレイの粕漬と野菜のホイル蒸し



【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)

【作り方】

①カラスガレイ粕漬けを解凍する

- 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。

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。

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

