

タラとれんこんのしそバターソテー



[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)
- ・真ダラに塩を振り5分程度置く。

② しそバターソテーの下ごしらえをする

- ・れんこんは皮をむき5mm幅のいちよう切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- ・パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ・青じそはみじん切りにする。
- ・小さめの耐熱容器にバターを入れ、ラップをかけずに電子レンジで20秒加熱する。バターが溶けたら青じそと●を加え、よく混ぜ合わせる。

③ しそバターソテーを仕上げる

- ・真ダラの水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を切ったれんこんを入れ中火で2分程度時々返しながら焼く。
- ・真ダラとパプリカを加え、中火で3分程度時々返しながら焼く。
- ・耐熱容器の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

[お届けする食材]

- ・真ダラー口カット(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・れんこん1パック(約350g)
- ・パプリカ1コ(約150g)
- ・青じそ1袋(約10枚)

[材料]2人分

- 真ダラー口カット(冷凍)
.....1パック(約200g)
- れんこん...約1/2袋(約170g)
- *皮をむき5mm幅のいちよう切りにし、酢水(分量外)にさらす
- パプリカ 1/3袋(約50g)
- *ひと口大の乱切りにする
- 青じそ 3枚
- *みじん切りにする
- 塩.....ひとつまみ
- バター.....10g
- コンソメ小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 小麦粉.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ1/2

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

きのこソースの れんこんステーキ



【材料】2人分

れんこん.....約1/2袋(約170g)

*皮をむき5mm幅の輪切りにし、酢水(分量外)にさらす

エリンギ(※).....1/2袋(約50g)

*4cmの長さの短冊ギリにする

なたね油A(サラダ油).....大さじ1/2

なたね油B(サラダ油).....大さじ1/2

■醤油.....大さじ1/2

■酒.....大さじ1/2

■みりん.....小さじ1

【作り方】

①フライパンになたね油Aを熱し、水気を切ったれんこんを入れ中火で5分程度時々返しながらかき、器に盛り付ける。

②フライパンをさっと拭いてなたね油Bを熱し、エリンギを入れ中火で1分程度炒める。

③■を加え中火で炒め合わせ、れんこんにかき完成。

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

