

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幅のいちょう切りにし、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】

- ・真ダラ一口カット（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

- 真ダラ一口カット（冷凍） 1パック（約200g）
 れんこん 約1/2袋（約170g）
 *皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、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の長さの短冊ぎりにする

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焼き、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、れんこんにかけ完成。

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