

甘酒でやさしい甘さ！ サバの甘辛炒め



[作り方]

① サバを解凍する

- ・サバ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)
- ・サバに塩を振り10分程度置く。

② 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・フライパンに水(分量外・野菜をゆでる用)を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ3分程度ゆで、ブロッコリーを加えさらに1分程度ゆでる。野菜に火が通ったら、ざるにあげ水気を切る。

③ 甘辛炒めを仕上げる

- ・サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭いてなたね油を熱し、サバを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。
- ・小鉢に甘酒と●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにブロッコリーと人参を加え、時々ゆすりながら中火で1分程度加熱する。
- ・小鉢の中身を加え、サバが崩れないように照りが出るまで加熱したら完成。

[お届けする食材]

- ・サバーロカット(冷凍)
1パック(約200g)

※前日解凍がおすすめです

- ・ブロッコリー 1コ
- ・人参1袋(約200g)
- ・甘酒1パック(約70g)

[材料]2人分

サバーロカット.....1パック

ブロッコリー.....2/3コ

*食べやすい大きさに切り、
茎は厚めに皮をむく

人参.....1/3袋(約70g)

*皮をむき、小さめの乱切りにする

甘酒.....1パック

塩.....ひとつまみ

片栗粉.....大さじ1

なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

●醤油.....大さじ1

●水.....大さじ1

●おろし生姜

.....チューブ約5cm

(小さじ2程度)

調理のコツ

甘酒は焦げやすいので、火加減を調整してください

お届け食材でもう1品

ブロッコリーと 人参のチヂミ



【材料】2人分

人参.....1/3袋(約70g)

***皮をむき、千切りにする**

ブロッコリー.....1/3コ

***茎は厚めに皮をむき、キッチンばさみなどで5mm角程度の粗みじん切りにする**

★片栗粉.....大さじ3

★小麦粉.....大さじ2

★中華だし.....小さじ1

水.....70ml

なたね油(サラダ油).....大さじ2

☆醤油.....大さじ1/2

☆酢.....小さじ1

【作り方】

①人参、ブロッコリー、★をボウルに入れ混ぜ合わせたら、水を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。

②フライパンになたね油を熱し、ボウルの中身を流し入れ中火で片面4分程度ずつ焼く。

③☆を混ぜ合わせ小皿に盛り付ける。

④こんがりと焼き色が付いたら食べやすい大きさに切り、器に盛り付け完成。

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

