

レシピ付き食材セット

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】

- ・サバ一口カット(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

サバ一口カット	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、水を少しづ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。

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