2日目

スタッフコメント
豚肉は火が通ったら硬くなる前に取り出すのがポイント。
ピーラーでひらひらの人参にすることで火の通りも早くなります。

❶から順に作ることで
効率よく調理できます

豚肉とレタスのだし煮

お届けする食材

- 豚モモ肉(冷凍)……1パック
- レタス……1/2コ
- 人参……1/4袋

ご用意いただく食材

- ●塩……小さじ1/2
- ●醤油……小さじ1/2
- ●みりん……小さじ1
- ●だし汁……300ml
- 七味唐辛子……適量

❶豚肉を解凍する

・豚肉は流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

❻だし煮の下ごしらえをする

・レタスは芯をつけたまま2等分のくし切りに、人参は皮をむきピーラーで薄切りにする。

・両手鍋に●を入れ、火にかける。

❽だし煮を仕上げる

・豚肉は食べやすい大きさに切る。

・●が煮立ったら豚肉を一枚ずつ入れてさっと煮る。火が通ったら豚肉を取り出して器に盛り、アクを取り除く。

・鍋にレタス、人参を加え、ふたをして2分程度煮て器に盛る。七味唐辛子をかけて完成。

小松菜のにんにくごま味噌和え

お届けする食材

- 小松菜……1/2袋
- にんにく……1/2片

ご用意いただく食材

- ★白いりごま……小さじ1
- ★味噌……小さじ1と1/2
- ★ごま油……小さじ1/2
- ★みりん……小さじ1

❷味噌和えの下ごしらえをする

・小松菜は3㎝の長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱したら流水で冷まして水気をぎゅっと絞る。

❹味噌和えを作る

・別の耐熱容器ににんにくをすりおろし、ラップをかけ電子レンジで30秒加熱し、★を加えて混ぜ合わせる。

❺味噌和えを仕上げる

・ボウルに小松菜、❹の耐熱容器の中身を混ぜ合わせたら、完成。

じゃがいもの青じそかき揚げ

お届けする食材

- じゃがいも……1/2袋
- 青じそ……3枚

ご用意いただく食材

- 小麦粉……大さじ1
- 水……大さじ1
- なたね油(サラダ油)……大さじ3
- 塩……ひとつまみ

❸かき揚げの下ごしらえをする

・じゃがいもは皮付きのまま千切りに、青じそも千切りにする。

・ボウルにじゃがいも、青じそ、小麦粉を入れて混ぜ、まとまりが出るくらいまで水を少しずつ加えて混ぜる。

❼かき揚げを仕上げる

・フライパンになたね油を熱し、❸を4等分に分けて入れる。

・中火で4分程度カリッとするまで揚げ焼きにする。

・器に盛り、塩を振って完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

れんこ鯛