



主菜

生姜香る！
春野菜と豚のうま煮

お届けする食材

豚モモ肉(冷凍)	1パック
菜花	1/2袋
かぶ	1/3袋
生姜	10g

ご用意いただく食材

●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●だし汁	200ml



副菜1

なすの味噌炒め

お届けする食材

なす	1/2袋
赤パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★味噌	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★酒	大さじ1
★水	大さじ1
ごま油	大さじ2



副菜2

新玉ねぎと梅の
さっぱりスープ

お届けする食材

新玉ねぎ	1/4袋
葉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

梅干し	1コ
■塩	ひとつまみ
■醤油	小さじ1
■酒	大さじ1
■だし汁	400ml

① 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)

④ うま煮の下ごしらえをする

- 菜花は4cmの長さに切る。(茎が太い場合は縦半分に切る)
- かぶは皮をむき、2cm幅のくし切りにする。
- 生姜は皮をむきすりおろす。

⑤ うま煮を作る

- フライパンに●とかぶを入れ火にかける。ふたをして中火で5分程度煮る。

⑧ うま煮を仕上げる

- かぶがやわらかくなったら菜花を入れ中火で1分程度煮る。
- 豚肉を食べやすい大きさに切って加え、豚肉に火が通ったら火を止める。アクが出た場合は取り除く。
- 器に盛り、生姜をのせたら完成。

② 味噌炒めの下ごしらえをする

- なすとパプリカは乱切りにする。
- 小鉢に★を混ぜ合わせる。

③ 味噌炒めを仕上げる

- フライパンにごま油となすを入れ、なすに油に絡めたら火をつけ、中火で2分程度炒める。パプリカと★を加え強火で1分程度炒めたら、器に盛って完成。(フライパンは⑤で使います)

⑥ さっぱりスープの下ごしらえをする

- 玉ねぎは3cmの長さの薄切りにする。
- 葉ねぎは2cmの長さに切る。
- 梅干しは種を取り除き包丁で叩く。

⑦ さっぱりスープを仕上げる

- 片手鍋に■と玉ねぎ、葉ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 器に盛り、梅干しをのせれば完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

金華サバ