



主菜

フライパンで！ レタスシュウマイ

お届けする食材

豚挽肉(冷凍).....1パック
新玉ねぎ.....1/4袋
生姜.....10g
レタス.....1/4コ
※レタスは3枚(約100g)が目安です。

ご用意いただく食材

片栗粉.....小さじ2
塩.....ひとつまみ
●砂糖.....ひとつまみ
●中華だし.....小さじ1
●片栗粉.....大さじ1
●醤油.....小さじ1
●酒.....大さじ1
水.....50ml
辛子.....適量

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 シュウマイの下ごしらえをする

・玉ねぎはみじん切りにする。
・生姜は皮をむいてすりおろす。
・レタスは千切りにし、片栗粉をまぶす。
・ボウルに豚肉と塩を入れよく混ぜ合わせる。
粘りが出てきたら玉ねぎ、生姜、●を加えよく混ぜ合わせる。

⑤ シュウマイを作る

・④の肉だねを12等分にして丸め、レタスを代わりにしっかりまぶし、フライパンに並べる。
・中火で1分程度焼いたら水を加えてふたをし、さらに5分程度蒸し焼きにする。



⑦ シュウマイを仕上げる

・シュウマイに火が通ったら器に盛り、辛子を添えれば完成。

副菜1



なすと長いもの中華和え

お届けする食材

なす.....1/2袋
ミニトマト.....1/3袋
長いも.....1/4袋
葉ねぎ.....1/4袋

ご用意いただく食材

★砂糖.....小さじ1/2
★白煎りごま.....小さじ1
★ごま油.....小さじ1
★醤油.....小さじ2

② 中華和えの下ごしらえをする

・なすは縞目に皮をむき1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
・ミニトマトは半分に切る。
・長いもは皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。
・葉ねぎは小口切りにする。

③ 中華和えを仕上げる

・ボウルに★を混ぜ合わせ、なす、ミニトマト、長いも、葉ねぎを加え混ぜ合わせたら完成。

副菜2



豆腐ときのこの中華スープ

お届けする食材

ブラウンマッシュルーム.....1/4袋
絹豆腐.....1パック

ご用意いただく食材

■塩.....ひとつまみ
■中華だし.....小さじ1と1/2
■水.....350ml
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

⑥ 中華スープを作る

・ブラウンマッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
・片手鍋に■とブラウンマッシュルームを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
・大きめのスプーンで絹豆腐をすくって入れ、豆腐が温まるまで中火で1分程度加熱したら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

マトウダイ