



主菜

豚バラキャベツの蒸ししゃぶ

お届けする食材

豚バラしゃぶしゃぶ用(冷凍)..... 1パック
キャベツ..... 1/4袋
ねぎ..... 1/4袋
※キャベツは約150gが目安です
※ねぎは白い部分を使用します

ご用意いただく食材

酒..... 大さじ3
●みりん..... 大さじ1/2
●酢..... 大さじ1/2
●醤油..... 大さじ1
●酒..... 大さじ1

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)

⑤ 蒸ししゃぶの下ごしらえをする

・キャベツは3cm角のざく切りにする。
・ねぎはみじん切りにする。
・豚肉を食べやすい大きさに切る。

⑥ 蒸ししゃぶを作る

・フライパンにキャベツを敷き詰め、その上に豚肉をのせる。酒を回しかけ、ふたをして弱めの中火で6分程度蒸し焼きにする。

⑧ 蒸ししゃぶを仕上げる

・豚肉に火が通ったら器に盛る。
・そのままのフライパンにねぎと●を入れ、ひと煮立ちしたら豚肉とキャベツにかけて完成。

副菜1



小松菜と人参のごま和え

お届けする食材

人参..... 1/4袋
小松菜..... 1/4袋

ご用意いただく食材

★砂糖..... 小さじ1
★白すりごま..... 小さじ2
★醤油..... 小さじ2

② ごま和えの下ごしらえをする

・片手鍋に水(分量外・人参と小松菜をゆでる用)を入れ火にかける。
・人参は皮をむき千切りにする。
・小松菜は3cmの長さに切る。

③ ごま和えを仕上げる

・沸騰したお湯に人参を入れ、2分程度ゆでる。小松菜を加えてさらに1分程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。
・ボウルに人参と小松菜、★を入れ混ぜ合わせたら完成。(片手鍋は④で使います)

余った食材は？

余った小松菜はお浸しに。4cmの長さに切った小松菜をゆでた後、だし汁と醤油で味を調えカツオ節のをせれば完成。

副菜2



絹さやとしめじの味噌汁

お届けする食材

絹さや..... 1/3袋
ぶなしめじ..... 1/2袋

ご用意いただく食材

だし汁..... 400ml
味噌..... 小さじ2

④ 味噌汁の下ごしらえをする

・絹さやは筋を取り1cm幅の斜め切りにし、ぶなしめじは石づきを落としてほぐしたら、片手鍋に入れる。

⑦ 味噌汁を仕上げる

・④の片手鍋にだし汁を加え、ひと煮立ちしたら絹さやも加えて中火で1分程度加熱する。
・火を止め味噌を溶き完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

鮭