



主菜

豚とチンゲンサイの
うま塩あん

お届けする食材

豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍) 1パック
チンゲンサイ 1/2袋
新玉ねぎ 1/4袋

ご用意いただく食材

酒 大さじ1
●塩 ひとつまみ
●こしょう 適量
●中華だし 小さじ1
●片栗粉 小さじ1
●醤油 小さじ1/2
●酒 大さじ3
●水 50ml
ごま油 大さじ2



副菜1

長芋とパプリカの味噌炒め

お届けする食材

赤パプリカ 1/2袋
長いも 1/3袋

ご用意いただく食材

★砂糖 小さじ1/2
★味噌 小さじ2
★みりん 小さじ1
★酒 大さじ1/2
★水 大さじ1/2
なたね油(サラダ油) 大さじ1/2



副菜2

春のかぶの梅和え

お届けする食材

春のサラダかぶ 1/3袋
かぶの葉 適量

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
梅干し 1~2コ

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 うま塩あんの下ごしらえをする

・チンゲンサイは4cmの長さに切る。茎の部分は食べやすい幅に切る。
・玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
・豚肉は食べやすい大きさに切り、袋に入れ酒を加えてもみ込む。
・小鉢に●を混ぜ合わせる。

⑥ うま塩あんを仕上げる

・フライパンにごま油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で3分程度炒める。
・チンゲンサイを加えて1分程度炒めたら●を加え、中火で1分程度とろみがつくまで炒め合わせて完成。

③ 味噌炒めを作る

・パプリカはひと口大の乱切りにする。
・長いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。(大きい場合はいちょう切りにする)
・小鉢に★を混ぜ合わせる。
・フライパンになたね油を熱し、パプリカと長いもを入れ中火で3分程度炒める。
・★を加え30秒程度炒め合わせたら完成。(フライパンは⑥で使います)

② 梅和えの下ごしらえをする

・かぶは皮をむき5mm幅のくし切りにし、塩もみする。
・かぶの葉は1cm幅に切り、ラップに包み電子レンジで1分加熱する。
・梅干しは種を取り除き包丁で叩く。

④ 梅和えを仕上げる

・ボウルに水気を絞ったかぶ、かぶの葉、梅干しを入れ、混ぜ合わせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

ふんわり豆腐鶏肉団子