

主菜 簡単 キャベツと豚肉のピリ辛炒め



- お届けする食材
- キャベツ 1/2袋 ✓
 ぶなしめじ 1/2袋
 豚小間肉(冷凍)※ 1パック ✓
 ※豚小間肉は解凍せずに使用します
- ご用意いただく食材
- 砂糖 小さじ1
 ●醤油 大さじ1
 ●みりん 大さじ1/2
 ●酒 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1/2
 ラー油 小さじ1/4

副菜1 レモン風味の大根浅漬け



- お届けする食材
- 大根 1/3袋 ✓
 青じそ 1枚 ✓
 レモン 1/2コ
- ご用意いただく食材
- 塩 ひとつまみ
 ★塩 ひとつまみ
 ★砂糖 ひとつまみ

副菜2 ズッキーニのんにんにく炒め



- お届けする食材
- ズッキーニ 1/2本
 赤パプリカ 1/2袋
- ご用意いただく食材
- なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
 おろしにんにく チューブ約5cm
 塩 ひとつまみ
 粗挽き黒こしょう 適量

作り方

副菜1

①浅漬けの下ごしらえをする

- 大根は皮をむき細切りにし、塩もみする。

副菜2

②にんにく炒めを作る

- ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- パプリカはひと口大の乱切りにする。
- フライパンになたね油を熱し、ズッキーニとパプリカ、おろしにんにくを入れ中火で2分程度炒める。
- 塩、粗挽き黒こしょうで味を調えたら完成。(フライパンは⑤で使います)

副菜1

③浅漬けを仕上げる

- 青じそは半分の長さに切り、千切りにする。
- レモンは1枚薄い輪切りを作り、いちよう切りにしたら、残りは袋に搾る。
- 袋に水気を絞った大根と青じそ、★を加えよくもみ込み、食べる直前まで味をなじませる。
- 器に盛り付け、いちよう切りにしたレモンをのせれば完成。

主菜

④ピリ辛炒めの下ごしらえをする

- キャベツは4cm角に切る。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

主菜

⑤ピリ辛炒めを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で1分程度炒める。キャベツとぶなしめじを加え中火で3分程度炒める。
- を加え中火で30秒程度炒め合わせ、器に盛り付ける。ラー油を回しかけて完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

秋鮭切身