

# うま味広がるトマトの生姜焼き



## [作り方]

### ① 豚の生姜焼きを解凍する

- ・豚の生姜焼きは流水または電子レンジで解凍する。

### ② 生姜焼きを作る

- ・レタスは▲と混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- ・フライパンになたね油を熱し、玉ねぎを入れ中火で 1 分程度炒める。
- ・豚の生姜焼きを加え、中火で 2 分程度炒めたらトマトを加える。中火で 1 分程度炒めて完成。

## 【お届けする食材】

- ・豚の生姜焼き(冷凍)  
1 パック
- ※前日解凍がおすすめです。
- ・レタス 1 コ(約 300g)
- ・玉ねぎ 1 袋(約 130g)
- ・トマト 1 袋(約 200g)

## [材料] 2 人分

- 豚の生姜焼き(冷凍) ... 1 パック
- レタス ..... 1/3 コ(約 100g)
- \*千切りにする
- 玉ねぎ ..... 1/2 袋(約 65g)
- \*1 cm幅のくし切りにする
- トマト ..... 1/2 袋(約 100g)
- \*ひと口大の大きさに切る

- ▲塩 ..... 少々
- ▲粗挽き黒こしょう ..... 適量
- ▲オリーブオイル.. 大さじ 1/2
- なたね油(サラダ油).. 大さじ 1/2

お届け食材でもう1品

## レタスのシラス和え

【材料】2人分

レタス..... 1/3コ (約100g)

\*食べやすい大きさにちぎる

シラス..... 約25g

★ごま油..... 大さじ1

★中華だし..... 小さじ1/2

【作り方】

①ボウルに★を混ぜ合わせる。

②ボウルにレタスとシラスを加え、混ぜ合わせたら完成。

## トマトの中華サラダ

【材料】2人分

玉ねぎ..... 1/2袋 (約65g)

\*みじん切りにする

トマト..... 1/2袋 (100g)

\*2cm幅のくし切りにする

▲酢..... 小さじ1

▲ごま油..... 小さじ1

▲醤油..... 小さじ2

【作り方】

①玉ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら、▲を加え混ぜ合わせタレを作る。

②トマトを器に盛る。

③食べる直前に耐熱容器のタレをトマトの上にかけて完成。

注意

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)

●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む)／午前9:00～午後5:00 土／午前9:00～午後1:00

大地を守る会  
DAICHI WO MAMORU KAI

