

甘酒と新生姜で作る!豚の生姜焼き



[作り方]

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。
- ・袋に豚肉と甘酒大さじ 1 と片栗粉を入れよくもみ込み、10 分程度置く。

② 生姜焼きの下ごしらえをする

- ・サニーレタスを器に盛り付ける。
- ・新生姜は残りの甘酒と醤油を加え混ぜ合わせる。

③ 生姜焼きを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、汁気を切った豚肉と玉ねぎを入れ中火で 3 分程度、豚肉を時々返しながら焼く。
- ・余分な油をキッチンペーパーなどで拭き、小鉢の中身を加える。タレが煮詰まるまで中火で 1 分程度加熱したら、器に盛り付け完成。

【お届けする食材】

- ・豚ロース生姜焼き用(冷凍)
1 パック(約 200G)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・甘酒 1 パック(約 70G)
- ・サニーレタス 1 コ
(約 150g)
- ・玉ねぎ 1 袋(約 130g)
- ・新生姜 1 袋(約 100g)

[材料] 2 人分

- 豚ロース生姜焼き用 ... 1 パック
- 甘酒 1 パック
- サニーレタス 1/4 コ(約 40g)

*食べやすい大きさにちぎる

- 玉ねぎ 1/3 袋(約 45g)

*1 cm幅のくし切りにする

- 新生姜 10g

*皮付きのまま小鉢にすりおろす

- 片栗粉 大さじ 1/2

- 醤油 大さじ 1

- なたね油(サラダ油)

..... 大さじ 1/2

調理のコツ

甘酒は焦げやすいので火加減を調整してください

お届け食材でもう1品

サニーレタスのチョレギ風サラダ

〔材料〕 2人分

玉ねぎ..... 1/3 袋(約 45g)
 *繊維を断つように薄切りにする
 サニーレタス..... 1/2 コ(約 75g)
 *食べやすい大きさにちぎる
 ★おろしにんにく..... チューブ約 4 cm
 ★ごま油..... 大さじ 1
 ★白煎りごま..... 小さじ 1
 ★醤油..... 小さじ 1
 ★塩..... 少々
 海苔..... 全形 1/4 枚

〔作り方〕

- ①玉ねぎは酢水(分量外)に 10 分程度さらし、辛みを抑える。
- ②サニーレタスを器に盛り付け、水気を切った玉ねぎをその上に盛る。
- ③小鉢に★を混ぜ合わせたら、食べる直前にかけ、海苔を食べやすい大きさにちぎってのせたら完成。

きゅうりと新生姜のピクルス

〔材料〕 2人分

きゅうり..... 1 本
 *縞目に皮をむき 5 mm 幅の輪切りにする
 新生姜..... 20g
 *皮つきのまま薄い輪切りにする
 塩..... ひとつまみ
 ☆砂糖..... 大さじ 1
 ☆酢..... 大さじ 2
 ☆塩..... 少々

〔作り方〕

- ①きゅうりを塩もみする。
- ②新生姜はラップに包み、電子レンジで 30 秒加熱する。
- ③袋に☆、水気を切ったきゅうりと新生姜を入れ、食べる直前まで味をなじませたら完成。

●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

