

焼くだけ簡単 塩こうじポークソテー



[作り方]

① 豚モモ肉塩こうじ漬けを解凍する

- 豚モモ肉塩こうじ漬けは流水または電子レンジで解凍する。

② ポークソテーを作る

- フライパンになたね油 A を熱し、小松菜の茎の部分と人参を入れ、中火で 2 分程度炒める。
- 残りの小松菜を加えて中火で 1 分程度炒めたら、▲を加え味を調え器に広げて盛り付ける。
- フライパンをさっと拭いてなたね油 B を熱し、タレをぬぐった豚モモ塩こうじ漬けを入れ、中火で 3 分程度時々返しなが焼く。豚肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、野菜の上に盛り付け完成。

【お届けする食材】

- 豚モモ肉塩こうじ漬け(冷凍)
1 パック (200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 小松菜 1 袋 (約 200g)
- 人参 1 袋 (約 120g)

[材料] 2 人分

- 豚モモ肉塩こうじ漬け
..... 1 パック
- 小松菜..... 1/3 袋 (約 65g)
* 4 cm の長さに切る
- 人参..... 1/2 袋 (約 60g)
* 皮をむき、4 cm の長さの短冊切りにする

- なたね油 A(サラダ油)
..... 大さじ 1/2
- ▲塩..... ひとつまみ
- ▲粗挽き黒こしょう..... 適量
- なたね油 B(サラダ油)
..... 大さじ 1/2

調理のコツ

塩こうじ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

彩り野菜の卵炒め



〔材料〕 2 人分

人参.....1/2 袋（約 60g）

＊皮をむき千切りにする

小松菜.....1/6 袋（約 30g）

＊3 cmの長さに切る

卵.....1 コ

なたね油（サラダ油）.....大さじ 1/2

★コンソメ.....小さじ 1/2

★酒.....大さじ 1

〔作り方〕

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②フライパンになたね油を熱し、人参と小松菜の茎の部分を入れ、中火で 3 分程度炒める。
- ③残りの小松菜と★を加え、さらに中火で 3 分程度炒め合わせる。
- ④卵液を回し入れ、卵が半熟状になるまで中火でさっと炒め合わせたら完成。

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、時間をご調整ください）

●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

