

シャキシャキ野菜と食べる 豚の味噌焼き



[作り方]

① 豚モモ味噌漬けを解凍する

- ・ 豚モモ味噌漬けは流水または電子レンジで解凍する。

② 味噌焼きの下ごしらえをする

- ・ ボウルに大根ときゅうりを入れ、塩もみする。

③ 味噌焼きを仕上げる

- ・ フライパンになたね油を熱し、豚モモ味噌漬けを入れ
中火で2分半程度時々返しながらかく。
- ・ 大根ときゅうりの水気を絞り、器に広げて盛り付ける。
- ・ 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】

- ・ 豚モモ味噌漬け(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ 大根1袋(約400g)
- ・ きゅうり1本

[材料] 2人分

豚モモ味噌漬け.....1パック

大根.....1/2袋(約200g)

*皮をむき細切りにする

きゅうり.....1本

*細切りにする

塩.....ひとつまみ

なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

大根の にんにく醤油ステーキ



【材料】2人分

大根..... 1/2 袋(約 200g)

*皮をむき 1.5 cm 幅の輪切りにし、片面に格子状に切り込みを入れる

青じそ..... 2 枚

*千切りにし水にさらす

ごま油..... 大さじ 1/2

★醤油..... 大さじ 1

★水..... 大さじ 2

★みりん..... 大さじ 1/2

★おろしにんにく..... チューブ約 3 cm

【作り方】

①大根を水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。

②フライパンにごま油を熱し、水気を切った大根を入れ中火で片面 2 分程度ずつ焼き色が付くまで焼く。

③小鉢に★を混ぜ合わせて加え、照りが出るまで中火で絡めたら器に盛り付ける。

④水気を切った青じそをのせて完成。

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

