

# コチュジャンで仕上げる 韓国風肉じゃが



## [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。

### ② 韓国風肉じゃがの下ごしらえをする

- 豚肉の袋に酒を加え、もみ込む。
- 両手鍋になたね油を熱し、豚肉を入れ中火で1分程度炒める。じゃがいもと人参を加え、全体に油が回ったら▲とコチュジャンを入れる。落としぶたをし弱めの中火で12分程度煮る。

### ③ 韓国風肉じゃがを仕上げる

- 落としぶたを取り、ニラを加え中火で2分程度煮たら完成。

## [お届けする食材]

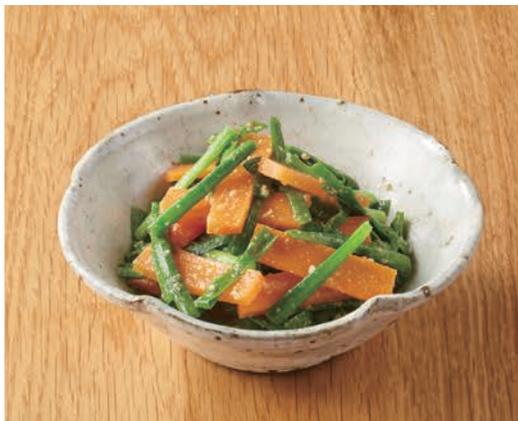
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用  
(冷凍)1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- じゃがいも1袋(約230g)
- ニラ1袋(約100g)
- 人参1袋(約150g)
- コチュジャン  
1パック(約20g)

## [材料]2人分

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用  
.....1パック  
\*大きい場合はキッチンばさ  
みなどで食べやすい大き  
さに切る
- ニラ.....1/2袋(約50g)  
\*4cmの長さに切る
- じゃがいも.....1袋(約230g)  
\*皮をむき4cm角に切る
- 人参.....1/3袋(約50g)  
\*皮をむき小さめの乱切りに  
する
- コチュジャン.....1パック
- 酒.....大さじ1  
なたね油(サラダ油)  
.....大さじ1/2  
▲味噌.....小さじ1  
▲酒.....大さじ1  
▲醤油.....大さじ1  
▲みりん.....大さじ1/2  
▲だし汁.....200ml

お届け食材でもう1品

## ニラと人参の ごま塩和え



### [材料] 2人分

人参.....1/3袋(約50g)

\*皮をむき4cmの長さの短冊切りにする

ニラ.....1/2袋(約50g)

\*3cmの長さに切る

塩.....少々

★白すりごま.....小さじ2

★塩.....ひとつまみ

★ごま油.....大さじ1/2

### [作り方]

①片手鍋に水(分量外・人参とニラをゆでる用)と塩を入れ火にかける。

②沸騰したお湯に人参を入れ2分半程度ゆでる。

③ニラを加えさらに30秒程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。

④ボウルに人参、ニラ、★を混ぜ合わせ完成。

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°C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

