

# 砂糖を使わず!甘酒肉じゃが



## [作り方]

### ① 豚小間肉を解凍する

- ・豚肉は流水または電子レンジで解凍する。
- ・豚肉の入った袋に麴甘酒を大さじ1のみ加え、よくもみ込む。

### ② 肉じゃがの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは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2分加熱する。
- ・両手鍋になたね油を熱し、豚肉と人参を入れ中火で1分程度炒める。じゃがいもを加え全体に油が回ったら●と残りの麴甘酒を加える。
- ・落としふたをして弱めの中火で8分程度、時々混ぜながら加熱する。

### ③ 肉じゃがを仕上げる

- ・落としふたを取り中火で1分程度加熱したら器に盛り、葉ねぎを散らし完成。

## 【お届けする食材】

- ・豚小間肉(冷凍)  
1パック(200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・麴甘酒1パック(125ml)
- ・じゃがいも1袋(約250g)
- ・人参1袋(約200g)
- ・葉ねぎ1袋(約100g)

## [材料]2人分

- 豚小間肉.....1パック
- 麴甘酒.....1パック
- じゃがいも.....1/2袋(約125g)
- \*皮をむき4cm角の大きさに切る
- 人参.....1/3袋(約70g)
- \*皮をむき小さめの乱切りにする
- 葉ねぎ.....1/6袋(約15g)
- \*小口切りにする

- なたね油(サラダ油)  
.....大さじ1/2
- 水.....70ml
- 醤油.....大さじ1と1/2

## お届け食材でもう1品

## 人参と葉ねぎの和風オムレツ

## [材料] 2人分

人参..... 1/4袋(約50g)  
 \*皮をむいて千切りにする  
 葉ねぎ..... 1/4袋(約25g)  
 \*3cmの長さに切る  
 ★卵..... 2コ  
 ★牛乳または豆乳..... 50ml  
 ★カツオ節..... 3g程度  
 ★醤油..... 小さじ1/2  
 ごま油..... 大さじ1  
 塩..... 少々

## [作り方]

- ①ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、人参と葉ねぎを入れ塩を振り、中火で2分程度炒める。
- ③ボウルの中身を流し入れ、ふたをし弱めの中火で2分半程度焼く。
- ④半分に折りたたみ、食べやすい大きさに切って完成。

## じゃがいもの海苔バター炒め

## [材料] 2人分

じゃがいも..... 1/2袋(約125g)  
 \*皮付きのまま1cm幅の半月切りにする  
 海苔..... 全形1/4枚  
 バター..... 10g  
 塩..... ふたつまみ  
 ※海苔は青海苔小さじ1/2に代えても美味しく作れます

## [作り方]

- ①じゃがいもを水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分半加熱する。
- ②袋に海苔を入れて細くなるまで揉む。
- ③フライパンにバターを熱し、じゃがいもを入れ中火で3分程度時々返しながらかく。塩と海苔を加え、じゃがいもによく絡めたら完成。

## 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°C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