

# 秋を味わうさつまいもの青椒肉絲



## [作り方]

### ① 青椒肉絲の下ごしらえをする

- ・ さつまいもは水(分量外)にさらす。
- ・ 小鉢に●とオイスターソースを混ぜ合わせる。

### ② 青椒肉絲を仕上げる

- ・ フライパンにごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で1分程度炒めたら、汁気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ・ ○を加え中火で軽く炒め合わせ、水気を切ったさつまいもとピーマンを加え強火で1分程度炒める。
- ・ 水を加え中火で2分程度加熱する。
- ・ ①の小鉢の中身を加え、中火で手早く炒め合わせたら完成。

## [お届けする食材]

- ・ さつまいも1袋(約400g)
- ・ ピーマン1袋(約150g)
- ・ オイスターソース  
1パック(約10g)
- ・ 豚肩細切り(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※解凍せずに使用します

## [材料]2人分

さつまいも.....1/4袋(約100g)

\*細切りにする

ピーマン.....1/2袋(約75g)

\*細切りにする

オイスターソース.....1パック

豚肩細切り.....1パック

●砂糖.....小さじ1/2

●中華だし.....小さじ1/2

●片栗粉.....小さじ1

●醤油.....小さじ1

●酒.....大さじ1

ごま油.....小さじ1

○塩.....少々

○こしょう.....適量

○おろしにんにく

.....チューブ約3cm

○おろし生姜

.....チューブ約3cm

水.....100ml

お届け食材でもう1品

# さつまいも ピーマンの 甘酢炒め



**[材料] 2人分**

さつまいも ..... 1/4袋(約100g)

\*ひと口大の乱切りにする

ピーマン ..... 1/2袋(約75g)

\*ひと口大の乱切りにする

なたね油(サラダ油) ..... 大さじ1/2

★水 ..... 50ml

★砂糖 ..... 小さじ1

★片栗粉 ..... 小さじ1/2

★醤油 ..... 大さじ1

★酢 ..... 大さじ1/2

**[作り方]**

- ① さつまいもは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 フライパンになたね油を熱し、さつまいもとピーマンを入れ中火で3分程度炒める。
- ③ 小鉢に★を混ぜ合わせて加え、中火で30秒程度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

