

うま辛!ミンさんのキムチで作る キムチチゲ



※画像は2人前で撮影したものです。

[作り方]

① 豚肉を解凍する

- 豚肉の袋に●を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(ドリップが出ている場合はドリップを捨ててから調味料を加えてください)

② キムチチゲの下ごしらえをする

- 両手鍋にごま油を熱し、白菜キムチを入れ中火で1分程度炒める。
- と白菜、ムキねぎ、ぶなしめじを加えひと煮立ちしたらふたをし弱めの中火で4分程度加熱する。

③ キムチチゲを仕上げる

- 豚肉を加え弱めの中火で豚肉に火が通るまで、アクが出た場合は取り除きながら加熱したら完成。

[お届けする食材]

- 豚小間切れ肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 白菜キムチ
1パック(約100g)
- 白菜1袋(約1/4コ)
- ムキねぎ1本(約100g)
- ぶなしめじ1袋(約100g)

[材料]2人分

- 豚小間肉...1パック(約200g)
- 白菜.....1/2袋(約200g)
- *4cm角のざく切りにする
- ムキねぎ.....1/2本(約50g)
- ※緑と白の部分を使用します
- *1cm幅の斜め切りにする
- ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)
- *石づきを落としほぐす
- 白菜キムチ
.....1パック(約100g)

- 酒.....大さじ1/2
- 片栗粉.....大さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2
- 水.....450ml
- 中華だし.....小さじ2
- 醤油.....小さじ2
- 味噌.....大さじ1

お届け食材でもう1品

白菜とぶなしめじのピリ辛海苔和え

[材料] 2人分

白菜.....1/4袋(約100g)
 *4cm角のざく切りにする
 ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)
 *石づきを落としほぐす
 ◎白煎りごま.....小さじ1
 ◎ごま油.....小さじ1
 ◎酢.....小さじ1
 ◎ラー油.....小さじ1/4
 ◎醤油.....小さじ2
 海苔.....全形1/4枚

[作り方]

- ①耐熱容器に白菜とぶなしめじを入れ、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- ②耐熱容器の水気を切り、◎と食べやすい大きさにちぎった海苔を加え、混ぜ合わせたら完成。

簡単カリッとねぎチヂミ

[材料] 2人分

ねぎ.....1/2本(約50g)
 *斜め薄切りにする
 ★小麦粉.....大さじ2
 ★片栗粉.....大さじ1
 ★塩.....ひとつまみ
 水.....大さじ1
 ごま油.....大さじ2
 ☆醤油.....小さじ1
 ☆酢.....小さじ1/2
 ☆砂糖.....ひとつまみ

[作り方]

- ①ねぎをボウルに入れ、★と混ぜ合わせたら水を加えよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ボウルの中身を入れ形を丸く整え、中火で2分程度焼く。
- ③上下を返しさらに2分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。
- ④小皿に☆を混ぜ合わせ、器に添えて完成。

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°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

