

豚とこんがりかぶのオイスター炒め



[お届けする食材]

- ・豚小間肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・かぶ1袋(約400g)
- ・小松菜1袋(約200g)
- ・オイスターソース
1パック(約10g)

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
- かぶ 1/3袋(約130g)
- *皮をむき1cm幅のくし切りにする
- 小松菜 1/4袋(約50g)
- *4cmの長さに切る
- オイスターソース 1パック

[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オイスター炒めの下ごしらえをする

- ・豚肉の入った袋に酒と塩を入れよくもみ込む。(ドロップが出ている場合は、ドロップを捨ててから調味料を加えてください。)

③オイスター炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油Aを熱し、かぶを入れ中火で4分程度時々返しながら焼く。焼き色が付いたら器に取り出す。
- ・小鉢にオイスターソースと▲を混ぜ合わせる。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、豚肉と小松菜の茎の部分を入れ中火で1分程度炒める。かぶと小松菜の葉の部分を加え、さらに中火で1分程度炒める。
- ・小鉢の中身を加え照りが出るまで中火で1分程度炒め合わせたら完成。

- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- なたね油A(サラダ油)大さじ1
- ▲中華だし 小さじ1/2
- ▲砂糖 小さじ1
- ▲片栗粉 小さじ1
- ▲醤油 小さじ1
- ▲水 50ml
- なたね油B(サラダ油)
..... 大さじ1/2

お届け食材でもう1品

かぶと小松菜の 甘酢和え



[材料] 2人分

かぶ..... 1/3袋(約130g)

*皮をむき薄いちょう切りにする

小松菜..... 1/5袋(約40g)

*3cmの長さに切る

塩..... 少々

★砂糖..... 小さじ1

★酢..... 大さじ1

★塩..... 少々

[作り方]

①かぶは塩もみする。

②小松菜は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら流水にさらし水気を絞る。

③ボウルに水気を絞ったかぶ、小松菜、★を入れ混ぜ合わせる。

④食べる直前まで味をなじませ完成。

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

