

# トマトが隠し味 豚とピーマンの味噌炒め



## [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。(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 味噌炒めの下ごしらえをする

- 豚肉の袋に酒を入れよくもみ込む。
- ミニトマトは耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。●を加えミニトマトをつぶしながら混ぜ合わせる。
- 小鉢に○を混ぜ合わせる。

### ③ 味噌炒めを仕上げる

- フライパンになたね油Aを熱し、卵液を流し入れ半熟状になったら一度器に取り出す。
- フライパンをさっと拭いてなたね油Bを熱し、豚肉とピーマンを入れ中火で3分程度炒める。豚肉に火が通ったら②で混ぜ合わせた耐熱容器の中身を加え中火で40秒程度炒め合わせる。
- 火を止め、卵を戻し入れ混ぜ合わせたら完成。

## 【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
- ミニトマト1袋(約150g)
- ピーマン1袋(約150g)

## [材料]2人分

- 豚小間肉.....1パック
- ミニトマト.....1/3袋(約50g)
- \*1cm角に切る
- ピーマン.....1/2袋(約75g)
- \*ひと口大の乱切りにする

- 酒.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- 醤油.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1
- 味噌.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 卵.....2コ
- 塩.....少々
- なたね油A(サラダ油)  
.....大さじ1/2
- なたね油B(サラダ油)  
.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

## ピーマンとミニトマトの 焼き浸し



### 【材料】2人分

ピーマン ..... 1/2袋(約75g)

\*ひと口大の乱切りにする

ミニトマト ..... 1/4袋(約40g)

\*半分に切る

なたね油(サラダ油) ..... 大さじ1/2

★水 ..... 50ml

★めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1/2

### 【作り方】

- ①片手鍋になたね油を熱し、ピーマンを入れ中火で2分程度時々返しながらかく。
- ②★とミニトマトを加え、ひと煮立ちしたら弱めの中火で1分程度加熱し完成。

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

