

# 春を味わう! 新じゃがチンジャオロース



## [作り方]

### ① チンジャオロースの下ごしらえをする

- ・新じゃがいもは水にさらす。
- ・小鉢にオイスターソースと▲を混ぜ合わせる。

### ② チンジャオロースを仕上げる

- ・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、汁気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ・△を加え軽く炒め合わせ、水気を切った新じゃがいもとアスパラガスを加え強火で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】

- ・新じゃがいも  
1袋(約250g)
- ・アスパラガス  
1袋(約100g)
- ・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)

## [材料]2人分

- 新じゃがいも  
.....2/3袋(約150g)  
\*皮をむき細切りにする  
アスパラガス..1/2袋(約50g)  
\*根元の固い部分をピーラー  
で剥き、5mm幅の斜め切り  
にする  
オイスターソース.....1パック  
豚肩細切り.....1パック

- ▲中華だし.....小さじ1/2  
▲砂糖.....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  
△おろし生姜  
.....チューブ約3cm  
(小さじ1程度)  
△おろしにんにく  
.....チューブ約3cm  
(小さじ1程度)  
水.....100ml

## お届け食材でもう1品

## シャキシャキじゃがいものオムレツ

## [材料] 2人分

新じゃがいも ..... 1/3袋(約80g)

\*皮付きのまま千切りにする

★卵 ..... 2コ

★こしょう ..... 適量

★コンソメ ..... 小さじ1/2

★牛乳 ..... 60ml

バター ..... 10g

塩 ..... ひとつまみ

## [作り方]

- ①新じゃがいもは水にさらす。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを熱し、水気を切った新じゃがいもを入れ塩を振り、中火で1分程度炒める、
- ④ボウルの中身を加え、ふたをし弱めの中火で2分程度焼く。半分に折り畳み、食べやすい大きさに切ったら完成。

## アスパラガスと卵のホットサラダ

## [材料] 2人分

アスパラガス ..... 1/2袋(約50g)

\*根元の固い部分をピーラーで剥き、2cmの長さの斜め切りにする

オリーブオイル ..... 大さじ1/2

卵 ..... 2コ

☆塩 ..... ひとつまみ

☆粗挽き黒こしょう ..... 適量

☆オリーブオイル ..... 小さじ1

## [作り方]

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、アスパラガスを入れ中火で2分程度焼き色が付くまで炒めたら、ココットなど深さのある耐熱容器に1人前ずつ入れる。
- ②1人前ずつ、アスパラガスの上に卵を割り入れる。☆を全体にかけたらトースターで5分程度焼き完成。

●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