

なすと豚のピリ辛スタミナ炒め



[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。(前日に解凍している場合は不要です)

② ピリ辛炒めの下ごしらえをする

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、袋に入れて酒をもみこむ。
- 小鉢に●を混ぜ合わせる。

③ ピリ辛炒めを仕上げる

- フライパンにごま油となすを入れ、なすにごま油を絡める。強めの中火にかけ、2分程度炒める。
- 豚肉を加え、さらに中火で1分程度炒める。
- ②の中身とニラを加え、1分程度炒め合わせて完成。

【お届けする食材】

- 豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)1パック(約200g)
※前日解凍がおすすめです
- なす1袋(約200g)
- ニラ1袋(約100g)

[材料]2人分

- 豚モモしゃぶしゃぶ用1パック
- なす 1袋
*縦8等分に切り、長さを半分
に切る
- ニラ 1/2袋(約50g)
*3cmの長さに切る

- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 味噌 小さじ1/2
- 酒 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- ラー油 小さじ1
- ごま油 大さじ2

お届け食材でもう1品

ふわとろ和風ニラ玉



[材料] 2人分

ニラ..... 1/2袋(約50g)

*4cmの長さに切る

卵..... 2コ

★みりん..... 小さじ1

★醤油..... 小さじ2

★酒..... 大さじ1

★だし汁..... 60ml

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。
- ②片手鍋に★を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらニラを加え、弱めの中火で1分程度ニラがしんなりするまで加熱する。
- ③卵を回し入れ、半熟状に固まってきたらふたをし弱火で1分程度加熱する。火を止め、ふたをしたまま1分程度蒸らして完成。

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℃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

