

やさしい甘み 甘酒回鍋肉



[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。
- ・豚肉の入った袋に甘酒を加え、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 回鍋肉を作る

- ・小鉢に▲を混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、キャベツの芯の部分、ピーマン、豚肉を袋の汁気ごと入れる。肉を広げながら中火で1分半程度焼く。
- ・豚肉に火が通ったら、キャベツの葉の部分と小鉢の中身を加え、強めの中火で1分程度炒め完成。

【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
- ・甘酒1パック(約70g)
- ・キャベツ1袋(約1/2コ)
- ・ピーマン1袋(約150g)

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
- 甘酒 1パック
- キャベツ 1/3袋(約150g)
- ※4cm角に切る
- ピーマン 1/2袋(約75g)
- ※ひと口大の乱切りにする

- ▲味噌 大さじ1
- ▲みりん 大さじ1
- ▲水 大さじ1/2
- ▲片栗粉 小さじ1/2
- ▲砂糖 小さじ1
- ▲醤油 小さじ1
- ▲ラー油 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- おろしにんにく
..... チューブ約6cm

お届け食材でもう1品

キャベツの即席 ザワークラウト



【材料】2人分

キャベツ.....1/8袋(約50g)

＊千切りにする

ピーマン.....1/2袋(約75g)

＊縦半分に切り、細切りにする

塩.....ひとつまみ

★砂糖.....小さじ1/2

★酢.....大さじ1

★塩.....少々

★こしょう.....適量

【作り方】

- ①耐熱容器にキャベツとピーマンを入れ、軽く塩もみする。
- ②ラップをかけ、電子レンジで3分加熱し、水気を切って粗熱を取る。
- ③耐熱容器に★を加え混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませたら完成。

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、時間をご調整ください)

●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

