

# 簡単手作り スタミナニラつくね



## [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 ニラつくねの下ごしらえをする

- ミニトマトは器に盛る。
- 小鉢に▲を混ぜ合わせる。
- 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄を小皿に入れて卵白は豚肉が入った袋に入れる。(豚肉のドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから卵白を加えてください。)
- 豚肉が入った袋にニラとねぎ、△を入れ袋の上から全体が混ざるまでこねる。6等分に分け、丸く成形しつくねをつくる。
- フライパンになたね油を熱し、つくねを入れ中火で3分程度焼く。

### ③ ニラつくねを仕上げる

- つくねをひっくり返し、水を加えふたをし中火で2分程度蒸し焼きにする。
- つくねに火が通ったら▲の小鉢の中身を加える。照りが出るまで煮詰め、器に盛り完成。
- 卵黄を絡めて召し上がれ。

## 【お届けする食材】

- 豚挽肉(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)
- ニラ1袋(約100g)
- ねぎ1袋(約200g)

## [材料]2人分

- 豚挽肉.....1パック
- ミニトマト.....1/3袋(約50g)
- ニラ.....1/3袋(約30g)

\*小口切りにする

- ねぎ.....1/4本(約50g)

\*みじん切りにする

- ▲砂糖.....小さじ2
- ▲醤油.....大さじ1
- ▲酒.....大さじ1
- 卵.....2コ
- △塩.....ふたつまみ
- △こしょう.....適量
- △片栗粉.....大さじ3
- △酒.....大さじ1/2
- △おろし生姜  
.....チューブ約3cm
- なたね油(サラダ油)  
.....大さじ1/2
- 水.....大さじ2

## お届け食材でもう1品

## 簡単カリッとねぎチヂミ

## [材料] 2人分

ねぎ	1/4本(約50g)
*斜め薄切りにする	
★小麦粉	大さじ2
★片栗粉	大さじ1
★塩	ひとつまみ
水	大さじ1
ごま油	大さじ2
☆醤油	小さじ1
☆酢	小さじ1/2
☆砂糖	ひとつまみ

## [作り方]

- ①ねぎと★をボウルに入れ、混ぜ合わせたら水を加えよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ボウルの中身を入れ形を丸く整え、中火で2分程度焼く。上下を返しさらに2分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。
- ③小皿に☆を混ぜ合わせ、器に添えて完成。

## トマトニラダレ

## [材料] 2人分

ニラ	1/2袋(約50g)
*小口切りにする	
ミニトマト	1/2袋(約75g)
*1cm角に切る	
塩	少々
こしょう	適量
ごま油	大さじ1

## [作り方]

- ①ニラ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。
- ②ミニトマトと調味料をすべてを耐熱容器に加え、混ぜ合わせれば完成。
- ③蒸し鶏や豆腐にかけてどうぞ。

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