

豚とキャベツの塩ダレ炒め



[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。
- ・豚肉の入った袋に酒と片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(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 塩ダレ炒めを作る

- ・小鉢に●を入れ、混ぜ合わせる。
- ・フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたねぎ、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立つまで中火で炒める。
- ・豚肉とキャベツの芯の部分を入れ、中火で1分程度炒める。残りのキャベツとねぎを加え、強めの中火で2分程度炒める。
- ・小鉢の中身を回し入れ、照りが出るまで中火で30秒程度炒め合わせたら、粗挽き黒こしょうを振って完成。

[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
- ・ねぎ1袋(約200g)
- ・キャベツ1袋(約1/2コ)

[材料]2人分

- 豚小間肉.....1パック
- ねぎ.....1/3袋(約75g)
*4cm程度の長さをみじん切りにし、残りは斜め1cm幅に切る
- キャベツ.....1/2袋(約200g)
*4cm角のざく切りにする

- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....100ml
- 片栗粉.....小さじ1
- 醤油.....小さじ1/2
- 中華だし.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2
- おろしにんにく
.....チューブ約4cm
- おろし生姜.....チューブ約4cm
- 粗挽き黒こしょう.....適量

お届け食材でもう1品

※印の食材は別でご用意をお願いします

切干し大根の台湾風オムレツ

[材料] 2人分

切干し大根(※)	10g
*熱湯で5分戻したら水気を絞り、1cm幅に切る	
ねぎ	1/4袋(約25g)
*斜め薄切りにする	
★卵	2コ
★醤油	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

[作り方]

- ①ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、切干し大根とねぎを入れ、塩を振り中火で1分半程度炒める。
- ③ボウルの中身を流し入れ、中火で3分程度焼く。上下を返しさらに中火で1分程度焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛り付け完成。

キャベツと豆腐の和風サラダ

[材料] 2人分

キャベツ	1/4袋(約100g)
*1cm幅の細切りにする	
絹豆腐(※)	1パック(約150g)
☆おろしにんにく	チューブ約3cm
☆中華だし	小さじ1/2
☆ごま油	大さじ1
☆粗挽き黒こしょう	適量
海苔	全形1/4枚

[作り方]

- ①キャベツは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切り、器に盛り付ける。
- ②食べる直前に豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくい、キャベツの上に盛り付ける。
- ③小鉢に☆を混ぜ合わせて具材にかけ、食べやすい大きさにちぎった海苔を散らして完成。

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°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 MO MAMORU KAI