

甘酒で作る 彩り野菜のプルコギ



※画像は2人前で撮影したものです

[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甘酒を加えてください)

② プルコギの下ごしらえをする

- ・フライパンにごま油を熱し、人参と玉ねぎを入れ中火で3分程度炒める。
- ・豚肉を汁気ごと加え、肉を広げながら中火で2分程度焼く。

③ プルコギを仕上げる

- ・ニラと●を加え、強火で1分程度汁気を飛ばすように炒め合わせたら器に盛り、白煎りごまを振って完成。

【お届けする食材】

- ・豚小間切れ肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・木曾の手づくり甘酒
1パック(約70g)
- ・ニラ1袋(約100g)
- ・人参1袋(約200g)
- ・玉ねぎ1袋(約250g)

[材料]2人分

- 豚小間肉.....1パック
- 甘酒.....1パック
- 人参.....1/2袋(約100g)
*皮をむき縦半分に切り、斜め薄切りにする
- 玉ねぎ.....1/2袋(約125g)
*1cm幅のくし切りにする
- ニラ.....1/2袋(約50g)
*4cmの長さに切る
- ごま油.....大さじ1/2
- 醤油.....大さじ1
- おろし生姜
.....チューブ約4cm
(大さじ1/2程度)
- おろしにんにく
.....チューブ約4cm
(大さじ1/2程度)
- 味噌.....小さじ1
- 白煎りごま.....適量

お届け食材でもう1品

ニラと人参のごま塩和え

[材料] 2人分

人参..... 1/4袋(約50g)
 *皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする
 ニラ..... 1/2袋(約50g)
 *3cmの長さに切る
 塩..... 少々
 ★白すりごま..... 小さじ2
 ★塩..... ひとつまみ
 ★ごま油..... 大さじ1/2

[作り方]

- ①片手鍋に水(分量外・人参とニラをゆでる用)と塩を入れ火にかける。
- ②沸騰したお湯に人参を入れ、2分半程度ゆでる。
- ③ニラを加えさらに30秒程度ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。
- ④ボウルに人参、ニラ、★を混ぜ合わせて完成。

オニオングラタンスープ風

[材料] 2人分

玉ねぎ..... 1/2袋(約125g)
 *薄切りにする
 バター..... 10g
 ☆塩..... ひとつまみ
 ☆コンソメ..... 小さじ1
 ☆水..... 400ml
 粉チーズ..... 適量
 粗挽き黒こしょう..... 10g

[作り方]

- ①玉ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ②片手鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れ弱めの中火で3分程度餡色になるまで炒める。
- ③☆を加えひと煮立ちしたら器に盛り付け、粉チーズと粗挽き黒こしょうを振って完成。

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、断面を洗ってからお使いください。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