

# 酸味と甘辛が絶妙 トマトすき煮



## [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。(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 トマトすき煮を作る

- 豚肉の入った袋に酒を加えよくもみ込む。
- フライパンになたね油を熱し、おろしにんにくと豚肉、下仁田ねぎを入れ中火で2分程度焼く。余分な油を拭き取り、●とトマトを加える。ひと煮立ちしたら、ふたをして中火で3分程度煮たら完成。

## 【お届けする食材】

- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用(冷凍)1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- トマト1袋(約200g)
- 下仁田ねぎ1袋(約250g)

## [材料]2人分

豚肩ロース肉.....1パック  
トマト.....1/2袋(約100g)

\*1cm幅のくし切りにする

下仁田ねぎ .... 1/3袋(約85g)

\*1cmの長さの斜め切りにする

酒.....大さじ1  
なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

おろしにんにく

.....チューブ約3cm

●砂糖.....大さじ1

●醤油.....大さじ1と1/2

●酒.....50ml

●水.....100ml

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします。

## とろとろ下仁田ねぎのグリル

## [材料] 2人分

下仁田ねぎ ..... 2/3袋(約170g)  
 \*3cm幅の斜め切りにする  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 ◎めんつゆ(3倍濃縮) ..... 小さじ1  
 ◎水 ..... 小さじ1  
 ◎(お好みで)すりおろし生姜 .... 適量  
 カツオ節 ..... 2g程度

## [作り方]

- ①ねぎは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②アルミホイルの上に並べてごま油を回しかけ、トースターで10分程度焼く。
- ③小鉢に◎を混ぜ合わせる。
- ④ねぎに焼き色が付いたら器に盛り付け、◎をかけてカツオ節をのせたら完成。

## とろ〜り卵とトマトのあんかけ

## [材料] 2人分

トマト ..... 1/2袋(約100g)  
 \*4〜6等分に切る  
 ★卵(※) ..... 2コ  
 ★塩 ..... 少々  
 ごま油 ..... 大さじ1  
 ☆片栗粉 ..... 小さじ1/2  
 ☆みりん ..... 小さじ1  
 ☆醤油 ..... 小さじ2  
 ☆おろし生姜 ..... チューブ約5cm  
 ☆だし汁 ..... 100ml

## [作り方]

- ①フライパンにごま油を熱し、トマトを入れ中火で30秒程度炒める。
- ②小鉢に★を混ぜ合わせて加え、半熟状になるまでへらで大きくかき混ぜ、器に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、☆を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらとろみが付くまで加熱し、器に盛った具材にかけて完成。

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

