

肉味噌たっぷり トマト坦々鍋



※写真は2人前です

[作り方]

① トマト坦々鍋の下ごしらえをする

- ・両手鍋にごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で3分程度炒める。水分が出た場合はキッチンペーパーで拭き取る。
- ・豚肉に火が通ったら●を加え、中火で炒め合わせ肉味噌を作り一度器に取り出す。
- ・そのままの両手鍋に○を入れ、ぶなしめじと絹豆腐を入れてふたをし、中火で3分程度加熱する。

② トマト坦々鍋を仕上げる

- ・牛乳、水菜、トマトを加えふたをし、弱めの中火でさらに2分程度加熱する。火を止め、肉味噌を鍋の真ん中に盛り付ける。
- ・白すりごまとラー油を回しかけたら完成。肉味噌を崩して混ぜながら召し上がれ。

【お届けする食材】

- ・豚挽肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ・絹豆腐
2パック(約150g×2)
- ・ぶなしめじ1袋(約100g)
- ・水菜1袋(約150g)
- ・トマト1袋(約200g)

[材料]2人分

- 豚挽肉.....1パック
- ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)
- *石づきを落としほぐす
- 絹豆腐.....1パック(約150g)
- *4等分に切る
- 水菜.....1/2袋(約70g)
- *3cmの長さに切る
- トマト.....1袋(約200g)
- *1cm幅のくし切りにする

- ごま油.....大さじ1/2
- 砂糖.....小さじ2
- 味噌.....小さじ2
- 醤油.....小さじ1
- 水.....100ml
- 中華だし.....小さじ1
- 味噌.....小さじ1
- みりん.....小さじ2
- 醤油.....大さじ1/2
- 牛乳.....200ml
- 白すりごま.....大さじ3
- ラー油.....適量

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

水菜としめじの中華煮浸し

[材料] 2人分

水菜..... 1/3袋(約50g)
 *3cmの長さに切る
 ぶなしめじ..... 1/3袋(約35g)
 *手でほぐす
 ★水.....120ml
 ★中華だし..... 小さじ1
 ★塩..... 少々

[作り方]

- ①片手鍋に★とぶなしめじを入れ火にかける。
- ②ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ③水菜を加え、しんなりしたら完成。

蒸しねぎの味噌白和え

[材料] 2人分

絹豆腐.....1パック(約150g)
 ねぎ(※)..... 1本
 *斜め薄切りにする
 ☆白すりごま..... 大さじ1
 ☆砂糖..... 小さじ2
 ☆味噌..... 小さじ2

[作り方]

- ①絹豆腐をキッチンペーパーで2重に包み、耐熱容器に入れラップをせずに電子レンジで3分加熱し、しっかり水切りする。
- ②ねぎは別の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。
- ③ボウルに☆を混ぜ合わせ、豆腐を加えてなめらかになるまですり混ぜる。
- ④ねぎも加えて混ぜ合わせたら完成。

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°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

