

豚じゃがキムチ



[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 豚じゃがキムチの下ごしらえをする

- ・じゃがいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。

③ 豚じゃがキムチを仕上げる

- ・両手鍋にごま油を熱し、キムチと玉ねぎを入れて中火で1分程度炒める。
- ・豚肉とじゃがいも、●を加えひと煮立ちしたらアクを取り除く。
- ・落としふたをし、時々混ぜながら中火で10分程度煮たら完成。

【お届けする食材】

- ・豚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
- ・新じゃがいも 1袋 (約250g)
- ・新玉ねぎ 1袋 (約250g)
- ・キムチ 1パック (約100g)

[材料] 2人分

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 1パック
- 新じゃがいも 4/5袋 (約200g)
- ＊皮付きのまま4cm角に切る
- 新玉ねぎ 1/3袋 (約80g)
- ＊1cm幅のくし切りにする
- キムチ 1パック
- ごま油 大さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 水 250ml

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

新じゃがいもの海苔バター炒め

[材料] 2人分

新じゃがいも 1/5袋(50g)
 *皮付きのまま1cm幅の半月切りにする
 海苔 全形1/8枚
 バター 5g
 塩 少々

[作り方]

- ①じゃがいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。
- ②袋に海苔を入れ細くなるまで揉む。
- ③フライパンにバターを熱し、じゃがいもを入れ中火で3分程度時々返しながら焼く。
- ④塩と海苔を加え、じゃがいもによく絡めたら完成。

やみつき 新玉ねぎのピリ辛漬け

[材料] 2人分

葉ねぎ(※) 約1本(約10g)
 *小口切りにする
 新玉ねぎ 1/2袋(約125g)
 *軸を付けたまま2cm幅の串切りにする
 ★白煎りごま 小さじ1
 ★醤油 小さじ2
 ★みりん 小さじ1
 ★ごま油 小さじ1
 ★水 大さじ2
 ★砂糖 ひとつまみ
 ★おろしにんにく チューブ約3cm
 ★(お好みで)ラー油 小さじ1/4
 なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
 水 大さじ2

[作り方]

- ①耐熱容器に★を入れ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱したら、葉ねぎを加える。
- ②フライパンになたね油を熱し、新玉ねぎを入れ中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。
- ③水を加えふたをし、中火で2分程度蒸し焼きにしたら耐熱容器に加える。食べる直前で味をなじませ完成。

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℃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

