

# 新じゃがいものスコップコロッケ



## [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。(ドリップが出た場合は、流してください)

### ② スコップコロッケの下ごしらえをする

- 玉ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分加熱し、両手鍋に入れる。
- じゃがいもは水にくぐらせ玉耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- 油をひかずに熱したフライパンに、パン粉を入れ火を付ける。パン粉がきつね色になるまで中火で炒ったら器に取り出す。

### ③ スコップコロッケを仕上げる

- 両手鍋にバターを加えて火を付け、中火で2分程度玉ねぎが薄い茶色になるまで炒める。
- 豚肉を加え、中火で1分程度炒め合わせる。
- じゃがいもを加え、へらで粗めに潰しながら炒める。●を加え、滑らかになるまでへらで混ぜ合わせながら中火で加熱する。
- 器に盛り付け、①で炒ったパン粉をまんべんなくかけたら完成。

## [お届けする食材]

- 豚挽肉(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 玉ねぎ1袋(約250g)
- 新じゃがいも  
1袋(約300g)

## [材料]2人分

- 豚挽肉 ..... 1パック
- 玉ねぎ ..... 1/4袋(約60g)
- \*みじん切りにする
- 新じゃがいも .... 1袋(約300g)
- \*皮をむき5mm幅の半月切りにする

- パン粉 ..... 大さじ4
- バター ..... 10g
- 牛乳または豆乳 ..... 50ml
- ※調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、お好みで味を調整してください
- コンソメ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 適量

## 調理のコツ

竹串がスッと入る固さになっていない場合は、加熱時間を調整ください

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

## 醤油こうじで食べる 冷やしトマト



### [材料] 2人分

玉ねぎ ..... 1/4袋(約60g)

\*繊維を断つように薄切りにする

トマト(※) ..... 約1コ

\*2cm幅のくし切りにする

醤油こうじ(※) ..... 約20g

塩 ..... 少々

### [作り方]

- ①玉ねぎは軽く塩もみをして酢水(分量外)に10分程度さらす。
- ②ボウルにトマトと醤油こうじを入れて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。
- ③食べる直前にトマトを器に盛り付け、その上に水気を絞った玉ねぎをのせる。
- ④ボウルに残った醤油こうじを回しかけて完成。

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 MO MAMORU KAI

