

豚とズッキーニのチャンプルー



[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●を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジで2分加熱し水切りする。

② チャンプルーを作る

- ボウルに卵と塩を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油Aを熱し、豆腐を食べやすい大きさに崩して入れる。中火で3分程度焼き色が付くまで時々ゆすりながら焼き、一度器に取り出す。
- そのままのフライパンにごま油Bを熱し、豚肉とズッキーニを入れ、豚肉を広げながら中火で3分程度時々返しながら焼く。

③ チャンプルーを仕上げる

- 小鉢に○を混ぜ合わせる。
- 豆腐を戻し入れ小鉢の中身を加え、中火で1分程度豆腐が崩れないように炒める。
- 卵液を回し入れ、中火で10秒程度加熱する。へらなどで大きくかき混ぜ卵に火が通ったら、カツオ節を加えさつと混ぜ合わせ完成。

[お届けする食材]

- 豚小間肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 木綿豆腐
2パック(150g×2)
- ズッキーニ1本

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
- 木綿豆腐 1パック(約150g)
- ズッキーニ 1本
- *5cmの長さに切り、縦6～8等分に切る

- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 卵 2コ
- 塩 ひとつまみ
- ごま油A 小さじ1
- 中華だし 大さじ1/2
- 水 大さじ1と1/2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 適量
- ごま油B 大さじ1/2
- カツオ節 3g程度

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。

モロヘイヤの ネバとろ冷やっこ



【材料】2人分

木綿豆腐.....1パック(約150g)

※1cm幅に切る

モロヘイヤ(※).....約50g

※太い茎の部分を切り落とす

塩.....少々

★めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2

★水.....小さじ1/2

★おろし生姜.....チューブ約4cm

【作り方】

①片手鍋に水(分量外・モロヘイヤをゆでる用)と塩を入れ火にかける。

②沸騰したお湯にモロヘイヤを入れ、20秒程度ゆでる。ざるにあげて流水にさらし、水気をしっかり切る。

③モロヘイヤを細かく刻んでボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。

④豆腐を器に盛り付け、③のボウルの中身をかけて完成。

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℃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

