

甘辛ジューシー なすの肉巻き



[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、ドリップを捨ててください。)

② 肉巻きの下ごしらえをする

- 豚肉に塩を振り12等分したら、豚肉を広げた上になすを置いて巻く。
- フライパンになたね油を熱し、なすの肉巻きの巻き終わりを下にして入れる。中火で3分程度時々返しながら焼き色が付くまで焼く。
- 水を加えてふたをし、4分程度蒸し焼きにする。

③ 肉巻きを仕上げる

- 小鉢に▲を混ぜ合わせる。
- なすに火が通ったら小鉢の中身を加え照りが出るまで中火で煮絡める。
- 器に盛り付け青じそをのせたら完成。

【お届けする食材】

- 豚モモ薄切り(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 青じそ10枚
- なす1袋(約200g)

[材料]2人分

- 豚モモ薄切り.....1パック
青じそ.....2枚
*千切りにし、水にさらす
なす.....1袋(約200g)
*縦6等分に切る

- 塩.....ひとつまみ
なたね油(サラダ油)
.....大さじ1
水.....大さじ2
▲砂糖.....小さじ1と1/2
▲片栗粉.....小さじ1/2
▲醤油.....大さじ1
▲水.....大さじ1
▲酒.....大さじ1/2

調理のコツ

なすが3本で届いた場合は1本を縦4等分にしてください。また、蒸し焼きの時間を長めに調整してください。

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

キャベツの 青じそ和え



【材料】2人分

青じそ.....2枚

※半分の長さに切り、千切りにする

キャベツ(※).....約1/8コ

※3cm角のざく切りにする

塩.....少々

★塩.....少々

★ごま油.....大さじ1/2

★おろし生姜.....チューブ約4cm

【作り方】

①キャベツは塩もみする。

②ボウルに★を混ぜ合わせる。水気を絞ったキャベツと青じそを加え、さっと混ぜ合わせて完成。

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

