

甘酒で作る 豚肉プルコギ



[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●と甘酒を加えよくもみ込む。(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)

② プルコギを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、玉ねぎと人参を入れ中火で3分程度炒める。
- ・豚肉を汁気ごと加え、肉を広げながら中火で2分程度焼く。
- ・ニラを加え、中火で1分程度炒め合わせたら器に盛り付ける。白煎りごまを振り完成。

【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
- ・甘酒1パック(約70g)
- ・玉ねぎ1袋(約200g)
- ・人参1袋(約200g)
- ・ニラ1袋(約100g)

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
甘酒 1パック
玉ねぎ 1/2袋(約100g)

＊1cm幅のくし切りにする

- 人参 1/3袋(約70g)

＊皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする

- ニラ 3/4袋(約75g)

＊4cmの長さに切る

- 醤油 大さじ1

- おろしにんにく
..... チューブ約4cm

- ごま油 大さじ1/2

- 白煎りごま 適量

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

人参と玉ねぎの甘酢漬け

[材料] 2人分

人参..... 1/4袋(約50g)

*皮をむき千切りにする

玉ねぎ..... 1/3袋(約60g)

*繊維を断つように薄切りにする

塩..... 少々

★塩..... 少々

★砂糖..... 小さじ1

★酢..... 大さじ1

[作り方]

①人参は塩もみする。

②玉ねぎは耐熱容器に入れ★を加えてラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。

③耐熱容器に水気を絞った人参を加え、混ぜ合わせたら食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

④汁気を切り、器に盛り付けて完成。

ごま油香る ニラダレやっこ

[材料] 2人分

絹豆腐(※)..... 1パック(約150g)

*水気を切って4等分に切る

ニラ..... 1/4袋(約25g)

*小口切りにする

☆こしょう..... 適量

☆中華だし..... 小さじ1/2

☆ごま油..... 大さじ1

[作り方]

①ニラは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら、☆を加え混ぜ合わせニラダレを作る。

②豆腐を器に盛り、食べる直前に①で作ったニラダレをかけて完成。

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

