

きのこたっぷり ハッシュドポーク



[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。

② ハッシュドポークの下ごしらえをする

- ・豚肉の入った袋に酒と塩をよくもみ込む。(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。)

③ ハッシュドポークを仕上げる

- ・両手鍋になたね油を熱し、豚肉とえのき、まいたけを入れ中火で1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え全体になじむまで炒め合わせる。
- ・●を加え、ひと煮立ちしたらふたをし、弱火で10分程度煮る。
- ・ふたを取り、中火で1分程度かき混ぜながら煮込んだら完成。

[お届けする食材]

- ・豚小間肉(冷凍)
1パック(200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・えのきたけ1袋(200g)
- ・まいたけ1袋(100g)

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
- えのきたけ ... 1/2袋(約100g)
*4cmの長さに切る
- まいたけ 1袋(約100g)
*食べやすい大きさにほぐす

- 酒 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- なたね油(サラダ油)
..... 大さじ1/2
- 小麦粉 大さじ2
- コンソメ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ2
- ケチャップ 大さじ3
- 酒 50ml
- 牛乳または豆乳 100ml
- 水 200ml

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、ダマができるのを防ぎます

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。

えのきの ふんわり卵炒め



【材料】2人分

えのきたけ 1/2袋(約100g)

***半分の長さに切る**

★卵(※) 2コ

★塩 少々

ごま油 大さじ1/2

醤油 小さじ1

【作り方】

- ①小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、えのきを入れ中火で1分程度炒め、醤油を加え軽く炒め合わせる。
- ③卵液を回し入れ中火で40秒程度混ぜ合わせ、卵が半熟状になったら完成。

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

