

簡単 キャベツと豚肉のピリ辛炒め



[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ピリ辛炒めの下ごしらえをする

- ・キャベツは4cm角に切る。
- ・ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。

③ピリ辛炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で1分程度炒める。キャベツとぶなしめじを加え中火で3分程度炒める。
- ・●を加え中火で30秒程度炒め合わせ、器に盛り付ける。ラー油を回しかけて完成。

【お届けする食材】

- ・豚小間肉(冷凍)200g
- ※前日解凍がおすすめです
- ・キャベツ1/2コ
- ・ぶなしめじ100g

[材料]2人分

キャベツ.....1/2袋(約200g)

***4cm角に切る**

ぶなしめじ.....1/2袋(約50g)

***石づきを落としほぐす**

豚小間肉 ... 1パック(約200g)

●砂糖大さじ1

●醤油大さじ1/2

●みりん小さじ1

●酒大さじ1/2

ごま油小さじ1/4

ラー油大さじ1/2

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。

キャベツときゅうりのマリネ

[材料] 2人分

キャベツ.....1/4袋(約100g)

*千切りにする

きゅうり(※).....1本

*薄い輪切りにする

塩.....ひとつまみ

○砂糖.....大さじ1/2

○酢.....大さじ1

○塩.....少々

[作り方]

①ボウルにキャベツときゅうりを入れて、塩もみする。

②キャベツときゅうりの水気をしっかり絞り、○を加え混ぜ合わせたら完成。

キャベツのごま酢あえ

[材料] 2人分

キャベツ.....1/4袋(約100g)

*千切りにし、塩もみして5分おく

油揚げ(※).....1枚

塩.....ひとつまみ

☆砂糖.....小さじ1

☆白すりごま.....小さじ2

☆醤油.....大さじ1/2

☆酢.....大さじ1

[作り方]

①油揚げはキッチンペーパーに包み、水にくぐらせ耐熱容器にのせて、ラップをかけずに電子レンジで40秒加熱し、油抜きをする。粗熱が取れたら5mm幅の短冊切りにする。

②ボウルに水気を切ったキャベツ、油揚げ、☆を入れて混ぜ合わせたら完成。

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

