

白菜ときのこの味しみ肉豆腐



[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、流してください)

② 肉豆腐の下ごしらえをする

- ・フライパンになたね油を熱し豆腐を入れ、中火で3分程度、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ・▲と白菜、ブラウンえのきを加え、ふたをし弱めの中火で7分程度煮る。

③ 肉豆腐を仕上げる

- ・豚肉を加え、ふたをし中火で3分程度豚肉に火が通るまで加熱したら完成。

【お届けする食材】

- ・豚モモしゃぶしゃぶ用(冷凍)1パック(約200g)
※前日解凍がおすすめです
- ・白菜1袋(約1/4コ)
- ・ブラウンえのき1袋(約200g)
- ・木綿豆腐2パック(約150g×2)

[材料]2人分

豚モモしゃぶしゃぶ用1パック

*大きい場合は食べやすい大きさに切る

白菜.....1/4袋(約100g)

*5cm角のざく切りに、茎は食べやすい大きさに切る

ブラウンえのき

.....1/2袋(約100g)

*半分に切る

木綿豆腐.....1パック

*1cm幅に切り、水気をしっかり拭き取る

なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

▲砂糖.....大さじ1/2

▲醤油.....大さじ2

▲みりん.....大さじ1

▲酒.....大さじ1

▲だし汁.....200ml

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

豆腐ステーキのきのこあんかけ

[材料] 2人分

ブラウンえのき..... 1/2袋(約100g)
*2cmの長さに切る

木綿豆腐..... 1パック
*水気を切り、6等分に切る

★塩..... ひとつまみ

★醤油..... 小さじ1

★だし汁..... 80ml

水溶き片栗粉

..... 片栗粉小さじ1+水小さじ2

なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2

[作り方]

①耐熱容器にブラウンえのきと★を入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。

②水溶き片栗粉を加えよく混ぜ合わせたら、もう一度ラップをかけて電子レンジで30秒加熱し混ぜ合わせる。

③フライパンになたね油を熱し豆腐を入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛り付ける。

④②で作ったあんを豆腐の上にかけて完成。

白菜のレモン浅漬け

[材料] 2人分

白菜..... 1/4袋(約100g)
*1cm幅の細切りにする

レモン(※)..... 1/4コ
*薄い輪切りを1枚作り、いちょう切りにし、残りは袋に搾る

塩..... ひとつまみ

☆酢..... 小さじ1/2

☆塩..... ふたつまみ

[作り方]

①白菜は塩もみする。

②レモン果汁の入った袋に水気を絞った白菜と☆を加えよくもみ込み、食べる直前まで味をなじませる。

③汁気を切って器に盛り付け、いちょう切りしたレモンをのせて完成。

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

