

レシピ付き食材セット

酸味と甘辛が絶妙 トマトすき煮



[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トマトすき煮を作る

- ・豚肉の入った袋に酒を加えよくもみ込む。
- ・フライパンになたね油を熱し、おろしにんにくと豚肉、深谷ねぎを入れ中火で2分程度焼く。余分な油を拭き取り、●とトマトを加える。ひと煮立ちしたら、ふたをして中火で3分程度煮たら完成。

【お届けする食材】

- ・豚肩ロースしゃぶしゃぶ用(冷凍)1パック(約200g)
※前日解凍がおすすめです
- ・トマト1袋(約200g)
- ・深谷ねぎ1袋(約300g)

[材料]2人分

- 豚肩ロース肉 1パック
- トマト 1/2袋(約100g)
*1cm幅のくし切りにする
- 深谷ねぎ 1/3袋(約100g)
*1cmの長さの斜め切りにする

- 酒 大さじ1
- なたね油(サラダ油) 大さじ1/2
- おろしにんにく チューブ約3cm
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1と1/2
- 酒 50ml
- 水 100ml

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

とろとろ深谷ねぎのグリル

[材料] 2人分

深谷ねぎ	2/3袋(約200g) *3cm幅の斜め切りにする
ごま油	小さじ1
◎めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
◎水	小さじ1
◎(好みで)すりおろし生姜	適量
カツオ節	2g程度

[作り方]

- ①ねぎは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②アルミホイルの上に並べてごま油を回しかけ、トースターで10分程度焼く。
- ③小鉢に◎を混ぜ合わせる。
- ④ねぎに焼き色が付いたら器に盛り付け、◎をかけてカツオ節をのせたら完成。

とろ~り卵とトマトのあんかけ

[材料] 2人分

トマト	1/2袋(約100g) *4~6等分に切る
★卵(※)	2コ
★塩	少々
ごま油	大さじ1
☆片栗粉	小さじ1/2
☆みりん	小さじ1
☆醤油	小さじ2
☆おろし生姜	チューブ約5cm
☆だし汁	100ml

[作り方]

- ①フライパンにごま油を熱し、トマトを入れ中火で30秒程度炒める。
- ②小鉢に★を混ぜ合わせて加え、半熟状になるまでへらで大きくかき混ぜ、器に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、☆を入れ火にかける。ひと煮立ちしたらとろみが付くまで加熱し、器に盛った具材にかけて完成。

ご注意

- 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°C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