

さつまいもと豚肉の照り焼き



[作り方]

① 照り焼きの下ごしらえをする

- ・さつまいもとブロッコリーを耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。
- ・豚肉は半分の大きさに切り、片栗粉をまぶす。

② 照り焼きを仕上げる

- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油を入れ、豚肉を一口大に丸めて入れたら、中火で3分程度焼く。
- ・さつまいもとブロッコリーを加え、さらに2分程度炒めたら●を入れとろみがついたら器に盛り付ける。お好みで千切りの青じそをふんわりとのせれば完成。

【お届けする食材】

- ・豚モモスライス
1パック(約200g)
※前日解凍がおすすめです
- ・さつまいも1袋(約400g)
- ・ブロッコリー 1コ

〔材料〕2人分

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 豚もも肉 |1パック |
| さつまいも |1/2袋(約200g)
*1cm幅の半月切り |
| ブロッコリー |1/2袋(約130g) |
| *小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る | |

片栗粉 大さじ1と1/2

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| ●砂糖 | 大さじ1/2 |
| ●片栗粉 | 小さじ1/2 |
| ●醤油 | 大さじ1と1/2 |
| ●酒 | 大さじ1と1/2 |
| ●酢 | 小さじ1
なたね油(サラダ油) 大さじ1 |
| 青じそ(お好みで) | 2枚 |

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

さつまいもの 七味味噌汁



[材料] 2人分

さつまいも 1/4袋(約100g)
*1cm幅の半月切りにする

※だし汁 350ml
※味噌 大さじ1/2
※七味唐辛子 適量

[作り方]

- 片手鍋にだし汁、さつまいもを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたらふたをして弱めの中火で5分程度加熱する。
- 火を止めて味噌を溶いて器に盛り付ける。
- 七味唐辛子をかけたら完成。

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