

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】

- ①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。
- ②火を止めて味噌を溶いて器に盛り付ける。
- ③七味唐辛子をかけたら完成。

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

