

肉味噌たっぷりトマト坦々鍋



【作り方】

①トマト坦々鍋の下ごしらえをする

- 両手鍋にごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で3分程度炒める。水分が出た場合はキッチンペーパーで拭き取る。
- 豚肉に火が通ったら●を加え、中火で炒め合わせ肉味噌を作り一度器に取り出す。
- そのままの両手鍋に○を入れ、ぶなしめじと絹豆腐を入れてふたをし、中火で3分程度加熱する。

②トマト坦々鍋を仕上げる

- 牛乳、水菜、トマトを加えふたをし、弱めの中火でさらに2分程度加熱する。火を止め、肉味噌を鍋の真ん中に盛り付ける。
- 白すりごまとラー油を回しかけたら完成。肉味噌を崩して混ぜながら召し上がり。

【お届けする食材】

- 豚挽肉(冷凍)
1パック(約200g)
- 絹豆腐
3パック(約150g×3)
- ぶなしめじ1袋(約100g)
- 水菜1袋(約150g)
- トマト1袋(約200g)

【材料】2人分

- 豚挽肉 1パック
- ぶなしめじ 1/2袋(約50g)
*石づきを落としほぐす
- 絹豆腐 1パック(約150g)
*4等分に切る
- 水菜 1/2袋(約70g)
*3cmの長さに切る
- トマト 1袋(約200g)
*1cm幅のくし切りにする

- ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 味噌 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 水 100ml
- 中華だし 小さじ1
- 味噌 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 醤油 大さじ1/2
- 牛乳 200ml
- 白すりごま 大さじ3
- ラー油 適量

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

水菜としめじの中華煮浸し

[材料] 2人分

水菜	1/3袋(約50g)
*3cmの長さに切る	
ぶなしめじ	1/3袋(約35g)
*手でほぐす	
★水	120ml
★中華だし	小さじ1
★塩	少々

[作り方]

- 片手鍋に★とぶなしめじを入れ火にかける。
- ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- 水菜を加え、しんなりしたら完成。

蒸しぬぎの味噌白和え

[材料] 2人分

絹豆腐	1パック(約150g)
ねぎ(※)	1本
*斜め薄切りにする	
☆白すりごま	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆味噌	小さじ2

[作り方]

- 絹豆腐をキッチンペーパーで2重に包み、耐熱容器に入れラップをせずに電子レンジで3分加熱し、しっかり水切りする。
- ねぎは別の耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ボウルに☆を混ぜ合わせ、豆腐を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ねぎも加えて混ぜ合わせたら完成。

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