

主 ジューシーかぶと豚肉のとろーり中華煮

お届けする食材

| | |
|---------------|---------------|
| 青森とわだポーク切り落とし | 1パック |
| かぶ | 1/3パック(約140g) |
| 小松菜 | 1/2パック(約100g) |
| エリンギ | 1/2パック |

ご用意いただく食材

| | |
|-------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ●水 | 150ml |
| ●砂糖 | 大さじ1/2 |
| ●中華だし | 大さじ1/2 |
| ●片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ●醤油 | 大さじ1/2 |
| ●塩 | ひとつまみ |

副1 ジャガイモのシャキシャキ中華和え

お届けする食材

| | |
|-------|--------|
| じゃがいも | 1/2パック |
|-------|--------|

ご用意いただく食材

| | |
|--------|-------|
| ■中華だし | 小さじ1 |
| ■白いりごま | 小さじ1 |
| ■酢 | 小さじ1 |
| ■ごま油 | 小さじ1 |
| ■塩 | ひとつまみ |

副2 ミニトマトのかきたまスープ

お届けする食材

| | |
|-------|--------|
| ミニトマト | 1/2パック |
|-------|--------|

ご用意いただく食材

| | |
|-------|-------|
| たまご | 1個 |
| ★水 | 300ml |
| ★中華だし | 小さじ2 |
| ★塩 | ひとつまみ |

できあがり!



作り方

1 かぶを下ごしらえする

- かぶは2cm幅のくし切りにし、さっと水にくぐらせてから耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

2 中華和えを作る

- 片手鍋にじゃがいもをゆでる水(分量外)を入れ、火にかける。
- じゃがいもは千切りにし、流水でさっと洗う。
- ボウルに■を混ぜる。
- 湯が沸いたらじゃがいもを入れ、中火で1分ゆでる。ざるにあげ流水で冷ましたら、■が入ったボウルに加え、全体を和えたら完成。(片手鍋はさっと洗って4で使います)

Point▶じゃがいもをさっと洗うことで、でんぶん質が流れ、シャキシャキ食感に仕上がりますよ。

3 中華煮を作る

- 小松菜は5cm長さに、エリンギは5cm長さのスティック状に切る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、豚肉を入れ、中火で2分程度炒める。豚肉の色が変わったら小松菜、エリンギ、かぶの水気を切って入れ、中火で2分程度炒める。
- 小鉢などに●を混ぜる。

4 スープを作る

- ミニトマトは縦半分に切る。
- 2の片手鍋にミニトマト、★を入れ火にかけ、沸騰したら中火で1分程度煮る。
- 小鉢などにたまごを割り溶いて鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて完成。

5 中華煮を仕上げる

- 野菜がしんなりしたら●を混ぜながら加え入れ、中火で2分程度煮て、とろみが付いたら完成。