

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(冷凍)	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

じゃがいものシャキシャキ中華和え

お届けする食材

じゃがいも	1/3パック(約130g)
-------	---------------

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

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 豚肉を解凍し、かぶを下ごしらえする

- 豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- 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。