

👑 肉じゃがならぬ! ほっこり肉かぼちゃ

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
かぼちゃ(冷凍)	1/2パック
玉ねぎ	1/3パック(約140g)
にんじん	1/4パック(約80g)

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
水	400ml
●和風顆粒だし	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ2
(お好みで)醤油	適量

👑 ごぼうとエリンギの うま塩きんぴら

お届けする食材

ごぼう	1/2パック(約70g)
エリンギ	1/2パック

ご用意いただく食材

ごま油	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ
白いりごま	小さじ1

👑 ほうれん草と落としたまごの 味噌汁

お届けする食材

ほうれん草	1/3パック(約50g)
-------	--------------

ご用意いただく食材

たまご	2個
水	300ml
和風顆粒だし	小さじ2
味噌	大さじ1

作り方

👑 1 食材を解凍する

- ・豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- ・かぼちゃ(冷凍)は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

👑 2 肉かぼちゃの食材を煮る

- ・玉ねぎは縦半分にしてから1cm厚に切る。にんじんは大きめの乱切にする。
- ・両手鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを入れ、中火で2分程度炒める。水(400ml)を入れて、沸騰したらアクをとり、●を入れてふたをし、中火で5分煮る。

👑 3 塩きんぴらを作る

- ・ごぼうは斜め薄切りにする。エリンギは縦半分にして切り、5cm長さの薄切りにする。
- ・フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、ごぼう、エリンギを入れ、中火で5分炒める。しんなりしたらみりん(小さじ1)、塩(ふたつまみ)を入れ、中火で1分炒め合わせる。器に盛り、白いりごま(小さじ1)をかけて完成。

👑 4 肉かぼちゃを仕上げる

- ・かぼちゃは半分の大きさに切る。2の両手鍋にかぼちゃを入れ、落しぶたをして中火で4分煮て完成。

Point▶ かぼちゃが甘いという方は、お好みで醤油を少し加えても。

Point▶ 落しぶたはアルミホイルで代用できますよ。

👑 5 味噌汁を作る

- ・片手鍋に水(300ml)、和風顆粒だし(小さじ2)を入れ火にかける。
- ・ほうれん草は3cm長さに切り、片手鍋に加える。
- ・沸騰したら中火で30秒煮て火を止め、味噌(大さじ1)を溶く。
- ・再び火にかけ、たまごをひとつずつ割り入れ、ふたをして弱めの中火で1分煮たら完成。

できあがり!

