

主 しっとりさつまいもと豚肉の甘酢あん

お届けする食材

| | |
|-------------|---------------|
| 館ヶ森高原豚切り落とし | 1パック |
| さつまいも | 1/2パック |
| 玉ねぎ | 1/3パック(約140g) |

ご用意いただく食材

| | |
|---------|----------|
| ●水 | 100ml |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●酒 | 大さじ1 |
| ●酢 | 大さじ1/2 |
| ●醤油 | 大さじ1と1/2 |
| ●和風顆粒だし | 小さじ1/2 |
| ●片栗粉 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

副1 ミニトマトとふわふわたまごのスープ

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 |
| ★和風顆粒だし | 小さじ2 |
| ★塩 | ふたつまみ |
| ★こしょう | 適量 |

副2 シャキっといんげんとえのきのうま塩和え

お届けする食材

| | |
|------|--------------|
| いんげん | 1/2パック |
| えのき | 2/3パック(約70g) |

ご用意いただく食材

| | |
|------|--------|
| 中華だし | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

できあがり!



作り方

主 1 さつまいもをレンジ加熱する

- ・ さつまいもは1.5cm厚の半月切りにし、さっと水にくぐらせる。水気を軽く切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ・ 小鉢などに●を入れ混ぜる。

副1 2 スープの下ごしらえをする

- ・ ミニトマトは縦4等分のくし切りにする。
- ・ 片手鍋に、ミニトマト、★を入れ火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ・ 小鉢などにたまごを割り溶く。

副2 3 うま塩和えを作る

- ・ いんげんは3cm長さの斜め切り、えのきは3cm長さに切る。
- ・ 耐熱容器にいんげん、えのきを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ・ 中華だし(小さじ1/2)、ごま油(小さじ1)を入れ全体を和えて完成。

Point▶ 食材が熱いうちに調味料を和えると、味しよく仕上がります。

主 4 食材を切る

- ・ 玉ねぎは1cm厚に切る。豚肉はひと口大に切る。
- ・ フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、玉ねぎ、豚肉を入れ、中火で3分程度炒める。

主 5 甘酢あんを仕上げる

- ・ 肉に火が通ったら1のさつまいもを加え、中火で1分程度炒める。軽く焼き目が付いたら●を混ぜながら入れて炒め、とろみがついたら完成。

副1 6 スープを仕上げる

- ・ 2の片手鍋を再び火にかける。
- ・ 沸騰したらたまご液を鍋に細く流し入れ、火を止める。おたまでゆっくりとかき混ぜて完成。

余った食材は

さつまいも

絹のようなしっとりとした食感が特長のさつまいもです。皮付きのまま蒸したり、焼いたりして、塩とバターでシンプルに食べるのもおすすめ。甘い香りを楽しんでくださいね。