

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(冷凍) 1パック	
さつまいも	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

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 シャキッとインゲンとえのきのうま塩和え

お届けする食材

インゲン	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

作り方

主 1 豚肉を解凍し、さつまいもをレンジ加熱する

- ・豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- ・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

- ・インゲンは3cm長さの斜め切り、えのきは3cm長さに切る。
- ・耐熱容器にインゲン、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。

できあがり!

