

👑 ジャがいもと豚肉のほっこり甘辛煮

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
じゃがいも	1/2パック
ねぎ	1本
かいわれ大根	1/3パック(約15g)

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
●水	100ml
●砂糖	大さじ1
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ2
●酒	大さじ2

👑 サラダほうれん草のもちもちチヂミ

お届けする食材

サラダほうれん草	1/2パック
----------	--------

ご用意いただく食材

★たまご	1個
★水	50ml
★小麦粉	大さじ4
★中華だし	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ
ごま油A	小さじ2
ごま油B	小さじ2
(お好みで)酢醤油、ラー油	適量

👑 かりっポリッ! 味しみ浅漬け

お届けする食材

大根	50g(約2cm)
にんじん	1/4パック(約90g)

ご用意いただく食材

塩	ふたつまみ
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

できあがり!



作り方

👑 1 豚肉を解凍する

- ・豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

👑 2 大根、にんじんを塩もみする

- ・大根、にんじんは1cm角のスティック状に切る。
- ・ビニール袋に大根、にんじん、塩(ふたつまみ)を入れてもみ、しんなりするまで10分程度置く。

👑 3 甘辛煮を煮る

- ・じゃがいもは皮をむきひと口大に切る。ねぎは2cm厚の斜め切りにする。かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ・両手鍋にごま油(大さじ1)を熱し、豚肉を入れ中火で2分程度炒める。
- ・ねぎ、じゃがいも、●を加え、全体を混ぜる。ひと煮立ちしたら、ふたをして、弱火にし、15分程度煮る。時々全体を混ぜる。

👑 4 チヂミを作る

- ・サラダほうれん草は5cm長さに切る。
- ・ボウルに★を入れよく混ぜ、サラダほうれん草を加えてざっくりと混ぜる。
- ・フライパンにごま油A(小さじ2)を熱し、チヂミの生地を入れ、平らに広げる。弱めの中火で5分焼き、裏返す。
- ・ごま油B(小さじ2)を鍋肌から回し入れ、フライ返しなどで時々押さえ付けながら、さらに5分焼く。カリッと焼けたらとり出し、食べやすい大きさに切って、完成。

Point▶ お好みで酢醤油やラー油をつけて召し上がれ。

👑 5 浅漬けを仕上げる

- ・2のビニール袋の水分を捨て、大根とにんじんの水分をぎゅっと絞り、砂糖(大さじ1)、酢(大さじ1)を加えてもんだら完成。

👑 6 甘辛煮を仕上げる

- ・じゃがいもに竹串がすっと通るようになったら、火を止め、器に盛り、かいわれ大根を散らして完成。

余った食材は

かいわれ大根、大葉

大葉は千切り、かいわれ大根は2cm程度の長さに切って混ぜれば、2色薬味に。豆腐にのせたり、お茶漬けにも。朝ごはんの味噌汁に入れてもいいですよ。