

## 👑 彩り根菜と豚肉のごま味噌炒め

### お届けする食材

アグラダ三元豚ロース(冷凍)	1パック
れんこん	1/3パック(約90g)
にんじん	1/4パック(約90g)
さつまいもスティック(冷凍)	1/2パック

### ご用意いただく食材

●白すりごま	大さじ1
●味噌	大さじ2
●水	大さじ3
●みりん	大さじ1
●醤油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

## 👑 大葉香るさわやかたまご焼き

### お届けする食材

大葉	5枚
----	----

### ご用意いただく食材

たまご	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
サラダ油	小さじ1

## 👑 2 ブロccoliとえのきのおひたし

### お届けする食材

えのき	1/2パック
ブロッコリー(冷凍)	1/2パック

### ご用意いただく食材

■水	大さじ1
■和風顆粒だし	小さじ1/2
■醤油	小さじ1/2

### 作り方

## 👑 1 豚肉を解凍し、野菜をレンジ加熱する

- ・豚肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- ・れんこんは1cm厚の半月切り、にんじんはひと口大の乱切りにする。
- ・耐熱容器にれんこん、にんじんを入れ、ラップをかける。さつまいもスティック(冷凍)はラップに包む。一緒に電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ・小鉢などに●を混ぜる。

## 👑 2 たまご焼きを作る

- ・大葉は千切りにする。
- ・ボウルにたまごを割り溶き、めんつゆ(小さじ2)と大葉を加え、混ぜ合わせる。
- ・フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、たまご焼きを作って完成。(フライパンは洗って4で使います)

## 👑 2 3 おひたしを作る

- ・えのきは5cm長さに切る。
- ・耐熱容器に■を混ぜ、えのき、凍ったままのブロッコリーを入れて和え、ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱して完成。

## 👑 4 ごま味噌炒めを作る

- ・豚肉はひと口大に切る。
- ・フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、れんこん、にんじんを入れ、中火で2分炒める。
- ・野菜に焼き目が付いたら豚肉を入れ、ほぐしながら中火で2分程度炒める。
- ・肉に火が通ったらさつまいもスティック、混ぜ合わせた●を入れ、水分を飛ばすように中火で2分炒め合わせて完成。

❄️ 明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくとも便利!  
骨とり真鱈(冷凍)

できあがり!

