

👑 ほうれん草と豚肉のほっこり常夜鍋

お届けする食材

青森とわだポークロース(冷凍)	1パック
ほうれん草	1パック
エリンギ	1/2パック
油揚げ	1枚

ご用意いただく食材

●水	500ml
●和風顆粒だし	大さじ1/2
●醤油	大さじ1/2
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
●塩	ひとつまみ
(お好みで)塩、醤油	適量

👑 サクじゅわ!かぶの塩から揚げ

お届けする食材

かぶ	1/3パック(約140g)
----	---------------

ご用意いただく食材

片栗粉	大さじ1
サラダ油	フライパンに5mm
塩	ふたつまみ

👑 玉ねぎのツナマヨトースター焼き

お届けする食材

玉ねぎ	1/4パック(約100g)
ツナフレーク	1パック

ご用意いただく食材

醤油	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

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 ツナマヨ焼きの下ごしらえをする

- ・ 玉ねぎは1cm厚の半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ・ 小鉢にツナ、醤油(大さじ1/2)を混ぜる。

👑 3 かぶの塩から揚げを作る

- ・ かぶは皮をむき2cm厚さのくし切りにし、キッチンペーパーで水気を拭きとり、ビニール袋に入れる。片栗粉(大さじ1)を加え、袋の口を閉じてシャカシャカと振る。フライパンにサラダ油(5mm深さ)を熱し、かぶを入れ、中火で5分程度、こんがりとするまで揚げ焼きにする。
- ・ 器に盛り付け、塩(ふたつまみ)を振ったら完成。

👑 4 鍋の下ごしらえをする

- ・ ほうれん草は5cm長さ、エリンギは5cm長さのスティック状に切る。油揚げは横に1cm幅に切る。
- ・ 両手鍋に●を入れ、火にかける。

👑 5 ツナマヨ焼きを仕上げる

- ・ 玉ねぎが柔らかくなったらツナ醤油をのせ、マヨネーズ(大さじ1)をかけ、トースターで3分程度焼いたら完成。

Point▶ トースターをお持ちでない方は、フライパンに玉ねぎを入れ、ツナ醤油をのせ、中火で2分程度焼いて器に盛り、マヨネーズをかけても。

👑 6 鍋を仕上げる

- ・ 鍋の●が沸騰したらエリンギを入れ、豚肉を1枚ずつはがしながら加える。
- ・ 再び沸騰したらアクをとり除き、ほうれん草、油揚げを加えて中火で1分程度加熱したら完成。

Point▶ お好みで塩、醤油を加えて召し上がれ。

