

主 たっぷり野菜と豚肉の八宝菜風

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
白菜	100g
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
赤パプリカ	1/2個
スナップエンドウ	1/2パック

ご用意いただく食材

●水	150ml
●中華だし	小さじ1
●砂糖	小さじ1
●酒	大さじ1
●醤油	大さじ1
●塩	小さじ1/4
水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)	
ごま油	大さじ1

副1 菜の花としめじのマヨ醤油和え

お届けする食材

菜の花	1/2パック
しめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

★白すりごま	小さじ1
★マヨネーズ	小さじ1
★醤油	小さじ1

副2 新芽野菜とふんわりたまごのスープ

お届けする食材

ブロッコリースプラウト	1/2パック
-------------	--------

ご用意いただく食材

たまご	1個
片栗粉	小さじ1/2
■水	300ml
■中華だし	小さじ1
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量

作り方

主 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。

副1 2 マヨ醤油和えを作る

- 菜の花は4cm長さに切る。しめじはほぐす。
- 大きめの耐熱容器に菜の花、しめじを入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱する。
- 野菜の水気を切り、★を加え混ぜ、全体を和えたら完成。

主 3 八宝菜風の下ごしらえをする

- 白菜は5cm角のざく切り、玉ねぎは1cm厚の半月切り、パプリカはひと口大の乱切り、スナップエンドウは筋をとる。
- 小鉢などに●を混ぜる。水溶き片栗粉を作る。

主 4 八宝菜風を仕上げる

- フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、豚肉を入れ強火で2分炒める。
- 豚肉の色が変わったら白菜、玉ねぎ、パプリカ、スナップエンドウ、●を加え、中火で5分程度野菜がしんなりするまで煮る。
- 水溶き片栗粉を加え、とろみを付けたら完成。

副2 5 スープを作る

- 片手鍋に■を入れ火にかける。
- ボウルにたまごを割り溶き、片栗粉(小さじ1/2)を入れ混ぜる。
- ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。
- 沸騰したら中火にし、たまご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る。
- 器に盛り、ブロッコリースプラウトをふんわりと盛り付けて完成。

できあがり!

