

- ① フライパンにじゃがいも、かぼちゃ、人参、かぶら、パプリカ(赤・黄)、キャベツの順に敷き詰めるように並べ入れる。

ポイント 固い野菜から順に、敷き詰めるようにフライパンに入れてください。



- ② ①の上に、豚肉を1枚ずつ広げるようにしてのせる。

ポイント 野菜の上に豚肉をかぶせるようにのせましょう。



- ③ 塩2つまみと水80ccを加えて中火で熱し、ふたをして、沸騰したら6分程加熱する。

ポイント きっちりフタのしまるフライパンをご使用ください。



中火

- ④ スナップえんどうを入れ、火をとめて余熱で2分程蒸す。器に盛りつけ、胡麻ドレッシングを添える。

ポイント スナップえんどうは、さやを半分を開いて盛りつけてもよいでしょう。



火をとめる

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	スナップえんどう	25g
かぶら	120g	人参	20g
じゃがいも	70g	赤パプリカ	15g
キャベツ	60g	黄パプリカ	15g
かぼちゃ	50g	胡麻ドレッシング	1袋

ご用意いただく食材 下準備

水	80cc	じゃがいもは袋から出して	
塩	2つまみ	水けをきる。	

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

ドレッシング

すりごま(白)	大さじ2
しょうゆ・酢・砂糖	各小さじ2
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ドレッシングの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもはひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- スナップえんどうは筋を取り除き、下茹でしておく。
- かぶらは大きめの乱切りにする。(小かぶの場合は縦4〜6等分のくし切り) かぼちゃは7〜8mm幅のくし形に切り、長さを半分に切る。人参は5〜6cm長さの細い棒状に切る。パプリカは5〜6mm幅の細切りにする。

作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

一言コメント

ドレッシングは作りやすい分量で記載しています。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc