

- ① トマトはヘタを除き、1cm程度の角切りにする。大豆は水けをきる。

ポイント 大豆は水洗い不要です。
(袋の水けをきるだけでよい)



- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリの順に加えながらさっと炒め合わせる。

ポイント 野菜を加えたら、全体に油がまわる程度に炒めましょう。



- ③ 水700ccを加え、煮立てばアクを取る。タレ2袋、①のトマトと大豆を加えて混ぜ、ふたをして弱めの中火で4~5分程煮込む。

ポイント 具材全体に火が通るまで、ふたをして煮込みましょう。



- ④ 具材に火が通れば、最後にほうれん草を加え、しんなりするまでかるく混ぜながらひと煮立ちさせる。

ポイント ほうれん草はすぐに火が通るので最後に加えて、食感を残して彩りよく仕上げます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	120g	セロリ.....	20g
大豆水煮...1袋(固形100g)		ほうれん草.....	50g
玉ねぎ.....	120g	トマト.....	1個
じゃがいも.....	70g	タレ(イタリアントマトソース)...	2袋
人参.....	30g		

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

水.....	700cc	オリーブ油.....	大さじ1/2
--------	-------	------------	--------

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。

タレ

トマトピューレ.....	大さじ3	砂糖.....	小さじ1
トマトケチャップ.....	大さじ3	おろしにんにく.....	小さじ1/2
顆粒コンソメ.....	大さじ2		

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- じゃがいもは7~8mm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5mm幅の半月切りにする。セロリは4cm長さの薄い短冊切りにし、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。

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

- ・豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょうでととのえましょう。

※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