

- ① なすは袋からザルに出して、水けをきる。

ポイント なすは袋の水けをきるだけでよい。
(ペーパータオルでふかなくてもOK)



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて1分程炒める。

ポイント 牛肉は全体に色が変わる程度を目安に炒めましょう。



- ③ 人参、玉ねぎ、なす、ニンニクの芽を入れて、強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



【主菜】牛肉と茄子とニンニクの芽の味噌炒め

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛バラ肉	100g	人参	30g
なす	60g	玉ねぎ	100g
ニンニクの芽	30g	タレ(味噌だれ)	1袋

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1/2

【副菜】巣ごもりサラダ

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

キャベツ千切り	100g	ベーコン	10g
---------	------	------	-----

ご用意いただく食材

卵 1個 マヨネーズ(お好みで) ... 適量
塩・こしょう 各少々

副菜：巣ごもりサラダ

作り方

- ① キャベツ千切り、ベーコンを耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② レンジから器を取り出し、やけどしないようにラップをとる。スプーンで真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
- ③ ②に塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱する。

*お好みで
マヨネーズをかけて
お召しあがりください。



※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