

- 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)



- 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。



- 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。



- 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、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