

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて、ほぐしながら色が変わることに炒める。

**ポイント** ここでは炒め過ぎず、肉の色が変わることにさっと炒めましょう。



- ③ 具材に火が通れば、豆乳とタレを入れてなじむように混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。

**ポイント** 水溶き片栗粉（下準備参照）を加えたら、全体を混ぜながらとろみをつけましょう。



- ② かぼちゃ、しめじ、玉ねぎの順に入れながら4分程度炒め、ほうれん草を加えてしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** かぼちゃは火が通りにくいので、最初に入れて炒めていきましょう。



- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。

**ポイント** チーズの量は、お好みでのせてください。



\*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

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
豚粗挽きミンチ	100g
豆乳	1本(180g)
かぼちゃ	80g
ミックスチーズ	1袋
玉ねぎ	80g
片栗粉	1袋
ほうれん草	60g
タレ(京のカレーだし)	1袋
しめじ	40g

### 下準備

片栗粉1袋を水小さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉（片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる）

### ご用意いただく食材

油 大さじ1/2 水 小さじ2(水溶き片栗粉用)

### 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

カレールウ(市販)…1かけ(約20g) ソース…大さじ1  
湯…大さじ1 みりん・酒…各大さじ1/2  
和風顆粒だしの素…小さじ1

\*片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

#### 作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

#### 一言コメント

- 豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- 豆乳は無調整のものを使用してください。
- カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。