

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)を入れて、色が変わらるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わらるまで炒めましょう。



- ③ キャベツ、ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 強めの火加減で手早く炒めながら、具材全体に火を通しましょう。



- ② 玉ねぎ、人参、しめじを入れ、強めの中火で1~2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないよう、手早く絡め合わせましょう。



*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

お届けの食材

豚こま切れ肉	240g	ピーマン	100g
キャベツ	130g	しめじ	50g
玉ねぎ	120g	タレ(中華炒めだれ)	2袋
人参	100g		

ご用意いただく食材

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1
---------------	------

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

しょうゆ	大さじ2	砂糖	小さじ2
オイスタークリーミーなソース	小さじ4		

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に切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマンは7~8mm幅の細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

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

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。