

- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって食べやすい長さに切る。うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切ってから2cm幅の短冊切りにする。



- ③ 玉ねぎ、しらたきの順に加えてさっと炒め合わせ、水250ccとタレ2袋を入れて混ぜる。

ポイント 油がまわる程度に具材を炒めたら、水とタレを加えましょう。



- ② フライパン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、人参を加え、油がまわる程度に炒める。
ポイント 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れを防ぎます。



- ④ 煮立てばうすあげを入れ、ふたをして13分程煮る。具材に火が通ればふたをはずし、2分程煮る。

ポイント 最後はふたをはずし、全体をざつと混ぜてひと煮立ちさせましょう。



*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

※野菜は洗浄済み	
豚バラ切落し肉	100g
しらたき(糸こんにゃく)	100g
じゃがいも	150g
うすあげ	1枚
人参	100g
タレ(減塩煮物つゆ)	2袋
玉ねぎ	100g

※じゃがいもはカット後、水にさらしてありますが、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

油	大さじ1/2	水	250cc
---	--------	---	-------

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	小さじ4	和風顆粒だしの素	小さじ1
酒・みりん	各大さじ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に切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくする。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参はひと口大の乱切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

ポイント

じゃがいもは水にさらして表面でのんぶん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)