

- ① ブロッコリーは耐熱皿にのせてラップをふんわりかぶせ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。玉こんにゃくはかるく水洗いし、水けをきって半分に切る。

- ブロッコリーはレンジ加熱で火を通します。
- 玉こんにゃくは味が絡むように半分に切ります。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、玉こんにゃくを入れて1分程炒める。鶏ミンチを加え、ほぐしながら色が変わるまで炒める。

- ポイント** 玉こんにゃくをさっと炒めてからミンチを加え、そぼろ状になるまで炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて3分程炒め、火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡め合わせる。最後に①のブロッコリーを加えてざっと混ぜる。

- ポイント** 具材に火が通ればタレを全体に絡め、最後にブロッコリーを加えましょう。



- 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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ…………… 100g	しめじ…………… 40g
生芋玉こんにゃく… 1袋(10個入)	ミックスチーズ…………… 1袋
玉ねぎ…………… 80g	タレ(炭火醤油だれ)… 1袋
ブロッコリー…………… 60g	

ご用意いただく食材

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…………… 小さじ4	砂糖…………… 小さじ1
酒・みりん…………… 各小さじ2	片栗粉…………… 小さじ1/2

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

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。(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)
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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