

- ① 鍋に水300ccとタレを入れて中火で熱し、煮立てば豚肉を広げながら入れる。肉の色が変われば、玉ねぎ、しめじ、人参、白菜を入れ、ふたをして3～4分程煮る。

ポイント 具材に火が通るまでふたをして煮ます。
(水溶き片栗粉を準備する:下準備参照)



- ② 具材に火が通れば火を弱め、水溶き片栗粉をまわし入れる。全体を混ぜながら、とろみがつくまで加熱して火をとめる。(麺にかける前に温めなおす)

ポイント ダマにならないように、かき混ぜながらとろみをつけましょう。



- ③ フライパンにごま油大さじ1を入れて中火でよく熱し、麺2玉を入れる。ふたをして、あまり動かさずに2～3分程焼く。

ポイント 麺に焼き色がつくまで、ふたをして蒸し焼きにします。(途中で一度様子を見る)



- ④ 焼き色がついたら裏返し、ごま油大さじ1/2を鍋肌からまわし入れ、ふたをして同様に2分程焼く。器にのせて②のあんをかけ、青ネギを散らす。

ポイント 蒸し焼きにしながら両面に焼き目をつけることで、外は香ばしく、中はふんわり仕上がります。



お届けの食材

豚こま切れ肉	120g	青ネギ(仕上げ用)	10g
白菜	100g	焼きそば	2玉
玉ねぎ	80g	片栗粉	2袋
人参	30g	タレ(鶏ガラ仕立て醤油味)	1袋
しめじ	30g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1・1/2	水	20cc(水溶き片栗粉用)
水	300cc		

下準備

片栗粉2袋を水20cc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)

お好みで

食べる時にラー油を少量かけてもよく合います。

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・酒・みりん	各大さじ2	ごま油・おろしにんにく	各小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2	こしょう	少々

※焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

※片栗粉(2袋) …大さじ2(18g)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る。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、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

お好みの野菜を組み合わせてもよいです。

※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