

- 1 豚肉は長さを半分に切る。生もずくは網目の細かいザルに入れ、さっと水洗いして水けをきる。キッチンペーパーにのせ、水けをしっかりとってざく切りにする。

ポイント 水っぽくならないよう、しっかりと水けをきりましょう。



- 2 フライパンにごま油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。れんこん、椎茸、人参を加え、さっと炒め合わせる。

ポイント 野菜は全体に油がまわる程度にさっと炒めるだけでよい。具材を炒めるひと手間でコクが出ます。



- 3 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。煮物つゆ2袋を入れて、2合の目盛まで水を加えて全体を混ぜる。

ポイント 必ず先につゆを加えてから水加減してください。味にむらができないようによく混ぜましょう。



- 4 2の具材のをせ、その上に生もずくをまんべんなくのせて普通に炊く。炊きあがったら全体をさっくり混ぜて5分程蒸らす。茶碗に盛り、仕上げにねぎを散らす。

ポイント 米に具材のをせたら混ぜずにそのまま炊飯します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	れんこん	40g
生もずく	3パック	しょうが	5g
人参	40g	青葱	10g
椎茸	40g	煮物つゆ	2袋

※れんこんはカット後、水にさらしておりますが、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

米	2合	水(炊飯用)	適量
ごま油	大さじ1/2		

下準備:米は洗ってザルにあげておく。

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。

合わせつゆ

しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ2
和風顆粒だし素 …… 小さじ1
※生もずくは1パック30g入です。
(塩蔵や味付けタイプでないもの)

作り方

- 合わせつゆ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。
- れんこんは2~3mm幅のいちょう切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。人参は3~4cm長さの細切りにし、椎茸は石づきを切って薄切りにする。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

れんこんは切って空気に触れると変色してくるので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5分程度でよい)