

- ① キャベツ、もやし、人参を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。

ポイント 野菜を先に電子レンジで加熱することにより、短時間で味がしみやすく、かさも減るので炒めやすくなります。



- ② 厚揚げを半分の大きさに切る。フライパンを中火で熱し、油を入れてなじませ、厚揚げを入れて上下を返しながらか両面を焼く。

ポイント 両面に薄く焼き色がつく程度に焼いていきましょう。



- ③ 豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。1の野菜を加え、強めの中火でさらに1分程炒め合わせる。

ポイント 厚揚げを脇に寄せて空いた部分で豚肉を炒め、色が変われば全体を炒め合わせます。



- ④ たれをまわし入れ、全体に絡むようにさっと炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、たれを加えたら手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	人参	20g
キャベツ	100g	一口厚揚げ	200g
もやし	100g	たれ(北の味噌)	1袋

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。

味噌たれ

味噌	大さじ1・1/2
砂糖・酒	各大さじ1/2
しょうゆ・鶏がら顆粒の素	各小さじ1

作り方

- 味噌たれ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。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの薄切りにする。もやしはあればひげ根を取り除く。

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

一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。

※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