

- 1 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

**ポイント** もどした春雨は水けをしっかりとぎっておきましょう。



- 3 人参、椎茸を加えて強めの中火で1分程炒め、ほうれん草を加えてさらに1分程炒め合わせる。

**ポイント** 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で炒め合わせていきましょう。



※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

- 2 フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火にかけ、香りがたてば豚肉を入れて中火で炒め、肉の色がかわればかるく塩、こしょうをする。

**ポイント** しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



- 4 野菜がしんなりしたら春雨を入れてざっと炒め、塩たれをまわし入れて全体に絡むように炒め合わせる。

**ポイント** たれが具材全体になじむよう、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

豚こま切れ肉	100g	にんじん	30g
春雨（乾燥）	40g	しょうが	5g
ほうれん草	100g	塩たれ	1袋
椎茸	30g		

## ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

## 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。

### 塩たれ

鶏がら顆粒の素	小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
しょうゆ・ごま油	各小さじ1	あらびき黒こしょう	適量
片栗粉・砂糖	各小さじ1/2	湯	大さじ2

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

### 作り方

- 塩たれの材料（湯以外）を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、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。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。（春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る）

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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。