

- 1** フライパンに湯を沸かしてスナップえんどうを入れ、1分程茹でてザルにあげる。(フライパンの水けをさっとふいておく)

ポイント スナップえんどうの食感をいかにするため、茹で過ぎないようにしましょう。



- 2** フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。まわりから大きく円を描くように混ぜ、ふんわり半熟状になれば取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- 3** フライパンに油大さじ1/2をたし、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。しめじ、キャベツを加えて2分程炒め、もやしを加えてざっと炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒め合わせましょう。



- 4** 野菜がしんなりしたら卵とスナップえんどうを戻し入れ、チリソース2袋を加えて全体に手早く絡め合わせる。

ポイント たれを加えたら、混ぜ過ぎないようにして手早く絡め合わせます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	120g	キャベツ	150g
スナップえんどう	50g	もやし	100g
しめじ	40g	チリソース	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2
卵	2個

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。

チリソースたれ

スイートチリソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- 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。
- スナップえんどうはへたと筋を取り除く。キャベツは3~4cm角程度のざく切りにする。しめじは石づきを切ってほくす。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

スナップえんどうは両側の筋をきちんと取り除きましょう。

※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