

1 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口をとして振るとまんべんなくまぶせます。



2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



3 肉に火が通れば、玉ねぎ、人参、しめじを入れて強めの中火で1分程炒め、赤パプリカ、ピーマンを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜の食感をいかすため、炒め過ぎないようにしましょう。



4 野菜がしんなりしてきたら火を少し弱め、中華炒めだれをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

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

豚肩肉(短冊) ……	120g	人参 ……	40g
ピーマン ……	40g	しめじ ……	40g
赤パプリカ ……	40g	中華炒めだれ ……	1袋
玉ねぎ ……	40g	片栗粉 ……	1袋

※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

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。

たれ

しょうゆ …… 大さじ1
オイスターソース …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1

・片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

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の細切りにする。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマン、赤パプリカは8mm幅程度の細切りにする。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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

※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