

- 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きっておきましょう。



- 3** フライパンにごま油大さじ1/2を足し、ほうれん草以外の野菜を入れて強めの中火で2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** いかはキッチンペーパーで水けをとる。フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火で熱し、いかを炒める。全体に色が変わり、火が通れば一度取り出す。

ポイント いかは火を通し過ぎるとかたくなるので、先に炒めて取り出しておきます。



- 4** 野菜がしんなりしたら春雨といかを入れてざっと炒め、水大さじ2とたれをまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。器に盛り、すりごまをふる。

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

いか	100g	椎茸	20g
玉ねぎ	60g	人参	40g
白ねぎ	30g	春雨	40g
ほうれん草	60g	中華炒めだれ	1袋
黄パプリカ	30g	すりごま	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
水	大さじ2

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

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- いかは輪切りにする。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。人参は4cm長さの細切りにし、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。椎茸は石づきを切って薄切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 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

仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましょう。