

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒め、かるく塩、こしょうをする。

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。



- ② 肉の色が変われば、玉ねぎ、人参、椎茸を加え、強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント 肉の色が全体に変われば、火を強めて野菜を炒めていきます。



- ③ ピーマン、もやしの順に加え、全体にしんなりするまで炒め合わせる。

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



- ④ レタスを入れてさっと炒め、たれをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント レタスは食感を活かす為、最後に加えて手早く炒めましょう。



お助けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	椎茸	20g
レタス	120g	人参	30g
ピーマン	30g	もやし	100g
玉ねぎ	40g	塩たれ	1袋

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

鶏がらスープの素(顆粒)	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

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。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。椎茸は石づきを切って薄切りにする。レタスは大きめに手でちぎり、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

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。

※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