

- ① フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚ミンチを入れ、かるく塩、こしょうをして中火で炒める。

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。



弱め
中火→中火

- ② 肉の色が変われば、なすを入れて1分程炒め、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマンの順に加えて炒め合わせる。

ポイント 野菜が全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



中火

- ③ たれをまわし入れて全体に絡め合わせ、レタスを加えてさっと炒め合わせる。

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。



中火

- ④ 仕上げに水溶き片栗粉を加え、全体をざっと混ぜてとろみをつける。ご飯の上に等分にのせる。

ポイント 水溶き片栗粉を少量加えることで、具材全体に味がよく絡みます。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩焼きミンチ	100g	椎茸	20g
なす	100g	レタス	100g
玉ねぎ	50g	しょうが	5g
人参	30g	たれ(中華王)	1袋
ピーマン	20g		

※なす、レタスはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1/2	片栗粉を分量の水で溶いておく。(水溶き片栗粉)
塩、こしょう	各少々	…沈殿するので加える前にもう一度よく混ぜる。
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1(水溶き片栗粉用)	
温かいご飯	丼3膳分	

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

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
湯	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ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。

●なすは1〜1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。

●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し、ピーマンは細切りにする。しょうがはせん切りにする。レタスは大きめに手でちぎる。

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

粗挽き豚ミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。