

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、パラパラになるように炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、人参、しめじを入れて、1～2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- 3 ピーマン、キャベツの順に加えて、さらに炒め合わせる。

ポイント 全体にしんなりするまで、炒め合わせましょう。



- 4 たれをまわし入れ、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 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	玉ねぎ	70g
キャベツ	150g	人参	30g
ピーマン	30g	炭火醤油だれ	1袋
しめじ	30g		

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……………小さじ4 砂糖……………小さじ1
酒・みりん……………各小さじ2 片栗粉……………小さじ1/2

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。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、ピーマンは7～8mm幅の細切りにする。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

粗挽き豚ミンチは、普通の豚ひき肉でも代用できます。

※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