

- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



強め
中火

- ② フライパンに油大さじ1/2としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがを焦がさないように気をつけましょう。



中火

- ③ 玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜の茎を入れ、強めの中火で2分程炒める。もやしとチンゲン菜の葉を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント チンゲン菜は、火の通りにくい茎を先に炒めます。



強め
中火

- ④ 火を少し弱めて①の卵を戻し入れ、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないよう、手早く絡め合わせましょう。



中火

お届けの食材

豚バラ切落とし肉	120g	もやし	100g
人参	30g	チンゲン菜	100g
しめじ	60g	しょうが	5g
玉ねぎ	40g	中華炒めだれ	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 下準備

油	大さじ1・1/2	卵は溶きほぐしておく。
卵	2個	

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。

タレ

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

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)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。しめじは石づきを切ってほぐし、もやしはあればひげ根を取り除く。しょうがはせん切りにする。

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とのえましょう。

※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