

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- 2 玉ねぎ、人参、しめじを加えて、強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント かるくしんなりするまで炒め合わせましょう。



- 3 キャベツ、小松菜の順に加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜の食感が残るよう、強めの火加減で手早く炒めましょう。



- 4 野菜がしんなりしたらたれを加え、全体に絡むように炒め合わせる。

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



※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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	小松菜	50g
キャベツ	80g	人参	40g
玉ねぎ	100g	香味醤油だれ	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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(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)
- 牛肉は食べやすい長さで切る。
- 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す。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。

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

たれに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。お好みで、塩、こしょう各少々で味をととのえましょう。