

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、れんこんを入れて2分程炒める。

ポイント れんこんは火が通りにくいので、先に炒めておきます。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れて1~2分程炒め、キャベツ、ピーマン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。



※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

- ② れんこんを端によせ、油大さじ1/2をたして豚肉を入れ、色が変わまるまで炒めてかるく塩、こしょうをする。

ポイント 塩、こしょうでかるく下味をつけておきましょう。



- ④ みそダレをまわし入れ、全体に絡むよう手早く炒め合わせる。ごまをふり入れ、ざつと混ぜ合わせる。

ポイント すりごまは最後に加えて、香りよく仕上げます。



お届けの食材

豚こま切れ肉	100g	ピーマン	30g
れんこん	50g	しめじ	40g
人参	50g	みそダレ	1袋
キャベツ	120g	すりごま	1袋
玉ねぎ	80g		

※れんこんはカット後、水にさらしてありますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただぐ食材

油	大さじ1	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。

みそダレ

みそ	大さじ1・1/2	酒・しょうゆ・みりん…各小さじ1
砂糖	…	小さじ2

作り方

- みそダレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- れんこんは5mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にし、水に5分程さらして水けをよくする。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、ピーマンは細切りにする。しめじは石づきをきってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。
(※すりごまは小さじ2を加えてください)

一言コメント

少し甘めのみそダレに仕上がりります。お好みで砂糖の量を調整してください。