

- 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 長く炒め過ぎず、豚ミンチがそばる状になれば野菜を加えましょう。



- ② 人参、玉ねぎ、白菜、しめじを加えて、2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜がかかるくしんなりするまで炒め合わせます。



- ③ 水100ccを加え、1分程煮たらたれを加え、混ぜながらとろみが出るまで煮る。

ポイント たれにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮ることでなめらかなあんかけができます。



- ④ 豆腐は食べやすい大きさに切り、鍋で3分程茹でる。湯をよくきって器に盛り、③をかける。

ポイント 茹でることで、豆腐の余分な水分が抜けます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	玉ねぎ	80g
納こし豆腐	400g	しめじ	50g
白菜	200g	和風あん	1袋
人参	15g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	100cc

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。

和風あん

片栗粉	大さじ1
和風顆粒だしの素・砂糖	各小さじ1/2
酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1・1/2
水	大さじ1

作り方

- 和風あんの内容を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える前にもう一度よく混ぜる。)
- 白菜は2cm幅程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。

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。