

2~3人前

約15分

直径  
約25cm

鍋の定番に！豚肉のうまみがしみた野菜と  
中華そばが食欲をそります。

- ① 鍋に**たれ2袋**と水720~800ccを入れてよく混ぜ、大根、人参を入れて中火にかける。

**ポイント** 予備の1袋は、味の調整や最後のシメ用に、お好みでご使用ください。

(1袋:水360~400ccで希釀)



### ③ 鍋のシメ

中華そばを流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

**ポイント** 汁が少なくなっていたら、予備のたれと水で調整してください。



- ② 煮立ってきたら、豚肉、残りの野菜を入れる。アクが出ればさっと取り除き、ふたをして煮る。

**ポイント** 煮えたものから、取り分けていただきましょう。



### おすすめの薬味

※一味や七味唐辛子、すりごま、大根おろしなどがよく合います。



※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

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み		
豚バラ切落し肉	120g 小松菜	100g
キャベツ	200g 中華そば	2玉
大根	100g たれ(鶏がら仕立て醤油味)	2袋
人参	80g ※予備のたれ	1袋
しめじ	50g	

### ご用意いただく食材

水	720~800cc
---	-----------

### 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・酒・みりん	各大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2
ごま油・おろしにんにく	各小さじ1/2
こしょう	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。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 大根、人参は5~6mm幅の半月切りにする。キャベツは4cm程度のざく切りにし、小松菜は4~5cm長さのざく切りにする。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

おろしにんにくの量は、お好みで調整してください。