

- 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で希釈)



- 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す。



- 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。



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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	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で切る。
- 大根、人参は5~6mm幅の半月切りにする。キャベツは4cm角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。