

- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって食べやすい長さで切る。

**ポイント** しらたきの水けは、しっかりきっておきましょう。



- ③ 全体に油がまわれば、水300ccとタレ2袋を入れる。煮立てばアクを取り、落とし蓋をして弱めの中火で10分程煮る。

**ポイント** 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。人参、じゃがいも、しめじ、しらたきの順に加え、さっと炒め合わせる。

**ポイント** 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ④ いんげんを入れ、キャベツをかぶせるようにのせる。再び落とし蓋をして、時々混ぜながら中火で5~6分程煮る。

**ポイント** 煮込み途中、時々上下をざっくり返すように混ぜ、具材に火を通します。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	120g	キャベツ	200g
じゃがいも	200g	いんげん	20g
人参	50g	しらたき(糸こんにゃく)	100g
しめじ	80g	タレ(煮物つゆ)	2袋

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

### ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	300cc

### 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。

#### タレ

しょうゆ・酒	各 大さじ2
みりん・砂糖	各 大さじ1
和風顆粒だし	小 さじ1

#### 作り方

- タ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で切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5mm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、いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。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

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)