

- ① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作って皿に取り出しておく。

ポイント 黄身の半熟加減は、お好みで仕上げましょう。



中火

- ② フライパンにごま油大さじ1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。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



中火

- ③ キャベツ、玉ねぎを入れて2分程炒め、もやし、キムチを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント もやしは長く炒め過ぎると、水分が出やすいので後から加えます。



中火

- ④ タレとニラを入れて1分程炒め、仕上げにごま油大さじ1/2を加えて絡める。器に盛り、①をのせる。

ポイント 最後にごま油を加えることで、風味よく仕上がります。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切肉	120g	もやし	100g
キャベツ	200g	キムチ	60g
ニラ	30g	たれ(キムチ鍋の素)	1袋
玉ねぎ	100g		

ご用意いただく食材

卵	1個
サラダ油	大さじ1/2
ごま油(炒め用)	大さじ1
ごま油(仕上げ用)	大さじ1/2

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

みそ	大さじ2
豆板醤	小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1/2
砂糖・すりごま(白)	各小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、キャベツは4cm角程度のざく切りにする。ニラは4~5cm長さに切り、もやしはあればひげ根を取り除く。

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

みその種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。辛みは豆板醤の量で調整しましょう。