

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

ポイント もどした春雨は水けをしっかりとぎっておきましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、水けをふいたイカを入れて炒める。

ポイント イカの色が全体的に変わるまで炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、パプリカ、ニラの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、最後に加えてさっと炒めます。



- ④ タレを加えてざっと混ぜ、春雨を入れ、全体になじむように炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

ポイント 具材にタレを絡めてから、春雨を加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

イカ	100g	黄パプリカ	30g
白菜	80g	ニラ	20g
玉ねぎ	60g	春雨(乾燥)	40g
人参	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
しめじ	30g	白ゴマ	1本

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1	イカはキッチンペーパーで水けをふく。
---	------	--------------------

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	小さじ4	片栗粉	小さじ1/4
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- イカは輪切りにする。
- 白菜は2cm幅程度のざく切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。パプリカは5~6mm幅の細切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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