

- 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よくきっておきましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、パラパラになるように炒めましょう。



- ③ 人参、白ネギを入れて1分程炒め、小松菜を加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 小松菜の食感がほどよく残る程度に火を通しましょう。



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

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

豚粗挽きミンチ	100g	白ネギ	30g
春雨(乾燥)	40g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
小松菜	100g	白ごま	1本
人参	40g		

ご用意いただく食材

油……………大さじ1

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。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 小松菜は4cm長さのざく切りにする。人参は4cm長さの細切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。
- 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で切る)

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

- ・粗挽き豚ミンチは、普通の豚ひき肉でも代用できます。
- ・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