

- ① フライパン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。

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。



- ② 玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜の茎、パプリカの順に入れ、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から、順に加えて炒めましょう。



- ③ チンゲン菜の葉を入れ、さっと炒め合わせて、具材全体に火を通す。

ポイント チンゲン菜の葉は、すぐに火が通るので最後に入れます。



- ④ マーマレードを加えてタレをまわし入れ、全体に絡めるように手早く炒め合わせる。

ポイント お好みで、ブラックペッパーをかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切肉	120g	赤パプリカ	20g
チンゲン菜	100g	黄パプリカ	20g
玉ねぎ	100g	マーマレード	1個
しめじ	30g	タレ(炭火器油だれ)	1袋

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
酒・みりん	……………	各小さじ2
砂糖	……………	小さじ1
片栗粉	……………	小さじ1/2

※マーマレード(1個) …小さじ2(14g)をご用意ください。

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。(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)
- 豚肉は食べやすい長さ切る。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。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

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。