

- 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 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わるまで炒めましょう。



- ② れんこん、人参、さつまいもの順に入れてさっと炒め、油がまわれば水大さじ1を加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 水を少量加えて炒めることで、火が通りやすくなります。



- ③ しめじ、小松菜を入れて、2~3分程炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで炒め合わせましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	120g	小松菜.....	50g
さつまいも.....	150g	れんこん.....	20g
人参.....	30g	タレ(炭火醤油だれ)...	1袋
しめじ.....	30g		

※さつまいも、れんこんはカット後、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
水.....	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	砂糖.....	小さじ1
酒・みりん.....	各小さじ2	片栗粉.....	小さじ1/2

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の細切りにする。
- さつまいもは4cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- れんこんは3mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参は4cm長さの短冊切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

※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