



- ① 鍋に水250ccを入れて中火にかけ、煮立ってきたら、かぶと人参を入れて5分程煮る。

ポイント 煮ている間に、厚揚げを半分に切っておきます。(お好みで切らずにそのまま使っても)



- ② タレを加え、混ぜたら火をとめる。鶏ミンチを入れ、菜箸でそぼろ状になるようによくかき混ぜる。

ポイント 火をとめてから鶏ミンチを入れ、手早くかき混ぜてそぼろ状にします。



- ③ 火をつけて中火にし、厚揚げを加え、落とし蓋をして4~5分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 最後に小松菜を加え、しんなりするまで2分程煮る。

ポイント 途中で全体をざっと混ぜ、小松菜の食感が残る程度に火を通しましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	100g	人参	20g
かぶ	150g	一口厚揚げ	200g
小松菜	80g	タレ(和風ベース)	1袋

ご用意いただく食材

水	250cc
---	-------

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	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	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。
- かぶは大きめの乱切りにする。(小かぶの場合は縦4~6等分のくし切りに)小松菜は4cm長さのざく切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。

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

一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。