



- 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、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 2** じゃがいもを入れてさっと炒め、全体に油がまわれば、水大さじ1を加えて2分程炒める。

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** 人参、玉ねぎを入れて2分程炒める。最後にピーマンを加えてさっと炒め、全体に塩、こしょうをする。

ポイント タレを入れた後は焦げやすいので、ここで下味をつけて味を引き締めます。



- 4** 具材全体に火が通れば、タレをまわし入れ、全体に絡めるように炒め合わせる。

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

豚バラ切り落とし肉	120g	人参	30g
じゃがいも	150g	ピーマン	30g
玉ねぎ	100g	タレ(甘酢あん)	1袋

※じゃがいもはカット後、水にさらしてありますが、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1/2	水	大さじ1
塩・こしょう	各少々		

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

砂糖	大さじ1	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/4
しょうゆ・酢	各大さじ1/2	水	大さじ1
ケチャップ・酒	各小さじ1	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に切る。
- じゃがいも(メークイン)は4~5cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。人参は4cm長さの細切りにし、ピーマンも細切りにする。

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

じゃがいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5~10分程度でよい)