

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れて色が変わる程度にさっと炒める。

ポイント ミンチがバラバラになるように、ほぐしながらさっと炒めましょう。



- 2 じゃがいも、さつまいもを入れてさっと炒め、油がまわれば水大さじ1を加えて2~3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、パプリカ、小松菜の順に加え、しんなりするまで2~3分程炒め合わせる。

ポイント 小松菜は最後に加え、食感を残して仕上げましょう。



- 4 具材に火が通れば、タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

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

鶏ミンチ	200g	小松菜	50g
さつまいも	50g	赤パプリカ	20g
じゃがいも	60g	黄パプリカ	20g
しめじ	30g	タレ(炭火器油だれ)	1袋

※じゃがいも、さつまいもはカット後、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)
- じゃがいも、さつまいもは4cm長さの細切りにし、それぞれ水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- 小松菜4cm長さのざく切りにし、パプリカは7~8mm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

じゃがいも、さつま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)

※食材セッティングに使用される材料(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