

- 1** フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



弱め
中火 → 中火

- 2** 玉ねぎ、人参、しめじを入れて1分程炒め、白菜を加えて2~3分程炒め合わせる。

ポイント 全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



中火

- 3** 水300ccとタレを入れて全体を混ぜ、煮立ってきたら小松菜を加えて2分程煮る。

ポイント 煮ている途中に、水溶き片栗粉を準備します。(片栗粉1袋を水大さじ1で溶く)



中火

- 4** 具材に火が通れば、水溶き片栗粉を加え、木べらなどで混ぜてとろみをつける。

ポイント 煮立っているところに水溶き片栗粉を加え、全体にとろみをつけて仕上げましょう。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	120g	小松菜	80g
白菜	200g	しょうが	5g
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
人参	30g	タレ(みやこ)	1袋
しめじ	40g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	300cc
水	大さじ1(水溶き片栗粉用)

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

うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
みりん・酒	各大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1

*片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)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る。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、しょうがはせん切りにする。

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

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

※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