

- ① 鍋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 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、もやしを入れてさっと炒め合わせ、水540ccを加えてひと煮立ちさせる。

ポイント アクが出れば、さっと取り除きましょう。



- ③ タレ2袋を入れてよく混ぜる。中華そばを加えて箸でほぐし、2分程煮る。

ポイント 麺は加えてから、箸でかき混ぜるようしましょう。



- ④ 火を弱めてから豆乳を加え、煮立たせないよう弱火で温める。器に盛り、青ネギを散らす。

ポイント 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えた後は沸かさないように気をつけて温めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	もやし	50g
しめじ	40g	青ネギ	10g
玉ねぎ	40g	中華そば	2玉
人参	30g	豆乳	1本(180g)
キャベツ	60g	タレ(鶏ガラ仕立て醤油味)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	水	540cc
---	--------	---	-------

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・酒・みりん	各	大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)		大さじ2
ごま油・おろしにんにく	各	小さじ1/2
こしょう		各少々

※中華そば…1玉130gの「ゆで中華めん」を使用しています。

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で切る。
- 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。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。

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

豆乳は無調整のものを使用してください。