

- 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、香りがたてば豚ミンチを入れ、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。



- ② 玉ねぎ、人参、しめじ、もやしを入れてさっと炒め合わせ、水420cc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袋を加えてよく混ぜ、中華そばを入れて箸でほぐし、2分程煮る。

ポイント 麺は加えてから、箸でかるくほぐすようにしましょう。



- 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 ※野菜は洗淨済み

豚粗挽きミンチ	100g	青ネギ	10g
しめじ	40g	中華そば	2玉
玉ねぎ	80g	豆乳	1本(180g)
人参	30g	タレ(深煎り担々麺スープ)	
もやし	100g		2袋
しょうが	5g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	水	420cc
---	--------	---	-------

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

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

練りごま(白)	大さじ2
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
豆板醤・砂糖・酢	各小さじ2

※中華そばは1玉130gの『むし中華めん』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。
- 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、もやしはあればひげ根を取り除く。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

- ・豆乳は無調整のものを使用してください。
- ・タレに入れる豆板醤の量は、お好みで調整してください。

※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