



- ① 厚揚げは半分に切る。フライパンを中火で熱し、厚揚げを入れて上下を返しながらかき焼き、器に取り出す。

ポイント 油はひかず、全体にかかるまで焼くまで焼いて取り出します。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 長く炒め過ぎず、豚ミンチがそぼろ状になれば野菜を加えましょう。



- ③ 人参、玉ねぎ、しめじを入れて1分程炒め、キャベツと小松菜を加え、さらに1分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから順に加え、全体にしんなりするまで炒めましょう。



- ④ 水80ccとタレを加え、全体を混ぜながら1分程煮て、厚揚げの上にかける。

ポイント タレにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮ることでもめらかなあんかけができます。



お届けの食材

豚粗挽きミンチ	100g	キャベツ	50g
玉ねぎ	50g	小松菜	30g
人参	20g	一口厚揚げ	200g
しめじ	50g	タレ(和風あん)	1袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	80cc
---	------	---	------

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

片栗粉	大さじ1
和風顆粒だしの素・砂糖	各小さじ1/2
酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1・1/2
水	大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので、加える前にもう一度よく混ぜる。)
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。キャベツは3~4cm角程度のざく切りにし、小松菜は3~4cm長さのざく切りにする。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

- ・一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。
- ・粗挽き豚ミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。