

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

ポイント もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



- ② フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ③ フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、鶏ミンチを色が変わるまでほぐしながら炒め、しめじ、人参、ピーマンの順に炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から順に加え、しんなりするまで炒め合わせましょう。



- ④ 具材に火が通れば水100ccとタレを入れて混ぜ、①の春雨を加えて1分半程煮る。②の卵を加え、全体をざっと混ぜ合わせる。

ポイント 春雨を汁に浸すように、ときどき混ぜながら煮ましょう。(仕上げにごま油小さじ1をまわしかけるとより風味がよい)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	200g	春雨	20g
人参	50g	タレ(深煎り坦々麺スープ)	
ピーマン	50g		1袋
しめじ	50g		

下準備

卵は溶きほぐしておく。

ご用意いただく食材

卵	2個
油	大さじ1・1/2
ごま油(お好みで・仕上げ用)	小さじ1
水	100cc

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1
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
豆板醤・砂糖・酢	各小さじ1

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

- タレの材料を順に容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 人参は4cm長さの細切りにし、ピーマンは3mm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

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