

- 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、キャベツを入れてしんなりするまで炒め、水500cc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、1~2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うち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

豚こま切肉……………	100g	青ネギ……………	10g
キャベツ……………	50g	中華そば……………	2玉
玉ねぎ……………	50g	豆乳……………	1本
人参……………	30g	タレ(京のカレーだし) ……	2袋

ご用意いただく食材

油……………	大さじ1/2	水……………	500cc
--------	--------	--------	-------

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

カレールウ(市販)……………	和風顆粒だしの素……………	小さじ2	
……………2かけ(約40g)	しょうゆ……………	大さじ2	
湯……………	大さじ2	みりん・酒……………	各大さじ1

※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

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加え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。