

- ① フライパン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 しょうが、玉ねぎ、人参、ゴーヤを入れて2分程炒める。

ポイント もやし以外の野菜を先に炒め合わせます。



- ③ もやしを入れて1分程炒めたら、水150ccとタレ、春雨を加える。

ポイント 春雨は戻さずにそのまま入れてください。



- ④ 春雨を汁に浸すようにして、ときどき混ぜながら4分程煮る。

ポイント 春雨に汁けを吸わせながら煮ていきます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	人参	20g
ゴーヤ	50g	しょうが	5g
もやし	100g	春雨	40g
玉ねぎ	60g	炒め物のタレ	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	150cc

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	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

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に切る。

●ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をしっかりと取り除き、4～5mm幅に切る。玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は4～5cm長さの細い棒状に切る。しょうがはせん切りにし、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

ゴーヤの苦味が苦手な人は、切ったらかるく塩もみしてから水にさらすと苦味が和らぎます。