



- ① フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れて色が変わるまで1分程炒める。

ポイント そぼろ状になるように、ほぐしながら炒めましょう。



- ② 人参、しめじを入れて1分半程炒め、もやし、ニラを加えて1分半程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- ③ ②にごま油大さじ1を加え、溶き卵を流し入れる。ふたをして弱火にし、6分程焼いて皿に取り出す。

ポイント 裏返さずに、フライパンからすべらせるようにして皿に取り出しましょう。



- ④ 小鍋にタレ2袋と水大さじ1を入れて中火で熱し、混ぜながら温めて③の上にかける。

ポイント タレと水がよくなじむように、混ぜながら温めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗淨済み

鶏ミンチ	100g	しめじ	50g
もやし	100g	ニラ	30g
人参	30g	タレ(甘酢あん)	2袋

ご用意いただく食材 下準備

卵	3個	卵は溶きほぐしておく。
ごま油	大さじ2	
水	大さじ1	

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

砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ・酢・酒	各大さじ1
ケチャップ・みりん	各大さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1

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。

※手順④で加える水大さじ1は省いてください。

●人参は5～6cm長さの細い棒状に切り、ニラは4cm長さに切る。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。

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

片栗粉が沈殿するので、タレは加える直前にもう一度よく混ぜましょう。