

- 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。ザルに上げて水けをきる。

ポイント もどした春雨は水けをしっかりとぎっておきましょう。



- ③ 豚肉を端に寄せて油大さじ1/2をたし、なすを入れて2分程炒める。人参、椎茸、ピーマンの順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント なすに豚肉の脂を吸わせるように炒めていきましょう。



- ② フライパンに油大さじ1/2としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



- ④ ①の春雨を加えてさっと炒め、タレをまわし入れて全体になじむように炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむよう、手早く炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	ピーマン	30g
なす	150g	しょうが	5g
人参	30g	春雨	40g(乾燥)
椎茸	20g	タレ(中華炒めだれ)	1袋

*なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。
※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

油 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

しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ1
オイスターソース 小さじ2

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●なすは1cm幅の半月切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。

●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。椎茸は石づきを切って薄切りにし、しょうがはせん切りにする。

●春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。

※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