

① 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。



強め  
中火

② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 牛肉は長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にざっと炒めましょう。



中火

③ じゃがいも、アスパラを入れ、水大さじ1を加えて2分程炒める。玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)の順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 水を少量加えて炒めることで、火が通りやすくなります。



中火

④ 具材に火が通れば、タレと①の卵を加え、全体にタレがなじむように手早く絡め合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、ざっくりと手早く絡め合わせましょう。



中火

### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	赤パプリカ	20g
アスパラガス	100g	黄パプリカ	20g
じゃがいも	60g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
玉ねぎ	50g		

※じゃがいもはカット後、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。

### ご用意いただく食材 下準備

卵	2個	卵は溶きほぐしておく。
油	大さじ1・1/2	
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

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

#### 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。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- じゃがいもは4cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切り、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。パプリカは5〜6mm幅の細切りにする。

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

じゃがいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5〜10分程度でよい)

※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