

① 人参は耐熱皿に入れてラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。

**ポイント** 人参は火が通りにくいので、先に電子レンジで加熱しておきます。



③ れんこん、玉ねぎ、①の人参を入れて2分程炒め、ピーマン、パプリカを加えて2~3分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



② 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉の両面がカリッとするまで焼き、火が通れば一度取り出す。  
●豚肉に火が通るまで焼いて取り出します。



④ 野菜に火が通れば、②の豚肉を戻し入れる。弱火にしてタレをまわし入れ、全体に絡め合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



\*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

### お届けの食材

豚肩ロース肉	150g	ピーマン	30g
玉ねぎ	100g	赤パプリカ	30g
れんこん	40g	片栗粉	1袋
人参	30g	タレ(香醋ソース)	1袋

※れんこんはカット後、水にさらしてありますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。  
※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

### ご用意いただく食材

ごま油	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

片栗粉	大さじ1	しょうゆ・酒	各大さじ1
水	大さじ2	砂糖	大さじ1
香醋または黒酢(なければ普通の酢)	大さじ1・1/2		
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1		

#### 作り方

- 豚肉(厚さ1cm弱)は4cm角程度に切る。
- 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)
- れんこんは5mm幅程度の半月切りにし、水に5分程さらして水けをよく切る。
- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは3cm角程度に切る。人参は2cm角程度の乱切りにする。

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

香醋のかわりに黒酢(なければ普通の酢)で代用しましょう。