

1 耐熱皿に大根、白菜、人参を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。

ポイント 野菜を先に電子レンジで加熱しておくことで、炒め時間が短縮されます。



2 フライパンにごま油を入れて強めの中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、色が変わる程度にさっと炒めましょう。



3 ①の野菜を入れ、強火で大根にかかる焼き目がつくまで炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒めましょう。



4 ③に小松菜とダレを加え、1分程炒め合わせる。

ポイント ダレが具材全体になじむように、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

豚バラ切落とし肉	120g	人参	20g
大根	150g	小松菜	30g
白菜	150g	タレ(塩たれ)	1袋

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

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
しょうゆ・ごま油	各小さじ1
片栗粉・砂糖	各小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
あらびき黒こしょう	適量
湯	大さじ2

作り方

●タレの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●大根は5~6mm幅のいちょう切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。白菜は2cm幅程度のざく切りにし、小松菜は5~6cm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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。

※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