

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、人参、白ねぎをさっと炒める。シーフードミックスを入れて2分程炒め合わせる。

ポイント えびの色が全体に赤く変わったら、次の具材を加えていきましょう。



- ② 玉ねぎ、小松菜、もやしの順に入れて炒め合わせ、塩、こしょうをして具材に下味をつける。

ポイント シーフードと野菜にここで下味をつけま。塩はしっかりめにしましょう。(目安:小さじ1/8)



- ③ 野菜がしんなりしたら焼きそばを入れ、油大さじ1を鍋肌からまわしかけて、麺をほぐすようにして炒め合わせる。

ポイント 麺は袋の上からかるくもんでおくと、ほぐれやすくなります。



- ④ 全体に火が通ったら、つけ麺たれをまわし入れ、全体に味を絡ませるようにざっと炒め合わせる。器に盛り付けて三つ葉を散らす。

ポイント タレを入れたら、全体になじむよう手早く絡ませましょう。味をみてお好みで、塩こしょうで調えます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	150g	人参	40g
(いか・むきえび・ほたて)		白ねぎ	20g
小松菜	100g	三つ葉	10g
玉ねぎ	70g	つけ麺たれ	1袋
もやし	50g	焼きそば	3玉

下準備:シーフードミックスはキッチンペーパーにのせて水けをとる。

ご用意いただく食材

油	大さじ2
塩、こしょう	各適量

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。

合わせたれ

しょうゆ	大さじ1・1/2	みりん	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1	和風顆粒だし	小さじ1/2

*焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

作り方

- たれの材料を器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4cm長さの細切りにする。小松菜は4cm長さのざく切りにする。白葱は斜め薄切りにし、三つ葉はざく切りにする。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

麺の量が多い場合(1玉150gのむし中華めんを使用の場合)は、各自たれの分量を調整してください。

A Table! Kitchen キャベツともやしのナムル

約5分

レンジ
600W

しっかりとした味つけでご飯にもよく合う一品。ごま油の風味が食欲をそそります！

- 1 耐熱のボウルなどにキャベツ、もやしを入れ、ふんわりとラップをかぶせる。
- 2 電子レンジ(600W)で2分加熱して取り出す。(出てきた水分はきらなくてよい)
- 3 熱いうちに中華だしの素を振り入れて全体になじむように混ぜ、ごま油小さじ1を加えてざっと混ぜる。
- 4 そのままおいて粗熱をとり、冷めたら器に盛って白ごまを散らす。(冷める間に味がなじみます)

※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

Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。
洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

キャベツ …… 100g 中華だしの素 …… 1本
もやし …… 80g 白ごま …… 1本

ご用意いただく食材

ごま油 …… 小さじ1