

- 1 こんにゃくは水で洗ってザルにあげ、水けをしっかりときる。

ポイント こんにゃくは一度水洗いしてから使いましょう。



- 2 鍋(または深めのフライパン)にごま油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て中火で炒める。

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。



- 3 豚肉の色が変われば、ごぼう、こんにゃくを入れて中火のまま1分程炒め、人参も加えさっと炒め合わせる。全体に油がまわれば、水120ccと煮物つゆ2袋を加えて煮立たせる。

ポイント 少し火を強めて煮汁を煮立たせ、アクが出れば取り除きましょう。



- 4 鍋に落とし蓋をし、中火で約10分煮る。ごぼうに火が通ればいんげんを加えてざっと混ぜ、落とし蓋をして更に2分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	いんげん	30g
ごぼう	150g	しょうが	5g
人参	80g	煮物つゆ	2袋
つきこんにゃく	100g		

※ごぼうはカット後、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

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1/2
水	120cc

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・酒	各大さじ2
みりん・砂糖	各大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ1/4

作り方

- 合わせたれ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。
- ごぼうは皮をこそげて3~4cm長さに切り、太い部分は縦に2~4等分に切る。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、いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。

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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)長くつけ過ぎると旨みまで抜けてしまいます。

※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

A Table! Kitchen きのこと厚あげの甘酢あん

約5分

レンジ
600W

2種のきのこで旨みのある味わいに！しっかりと食べごたえのある一品です。

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、1個を4等分に切る。(計8切れ)
- 2 耐熱ボウルなどに①の厚揚げを入れ、その上にしめじ、ほぐしたえのき、ピーマンをのせる。
- 3 ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱して取り出す。
- 4 水けが出ていればきり、タレをまわし入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。

※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

レンジパック調理のご紹介！



添付されているレンジパックに材料とタレを入れて、レンジでチンするだけ。フライパンや鍋いらずで楽々調理。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

厚揚げ…… 2個(1袋) ピーマン…………… 20g
しめじ…………… 40g タレ(甘酢あん)… 1袋
えのき…………… 40g