

1 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口をとじて振るとまんべんなくまぶせます。



2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



3 肉に火が通れば、玉ねぎ、人参、しめじを入れて強めの中火で1分程炒め、赤パプリカ、ピーマンを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜の食感をいかすため、炒め過ぎないようにしましょう。



4 野菜がしんなりしてきたら火を少し弱め、中華炒めだれをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント たれが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊)	120g	人参	40g
ピーマン	40g	しめじ	40g
赤パプリカ	40g	中華炒めだれ	1袋
玉ねぎ	40g	片栗粉	1袋

ご用意いただく食材

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。

たれ

しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 小さじ2
砂糖 小さじ1

・片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- 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の細切りにする。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマン、赤パプリカは8mm幅程度の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

A Table! Kitchen 白菜と春雨の中華風スープ

約10分



春雨入りでしっかり満足感！仕上げにごま油で風味をきかせた中華風スープです。

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5～6分程浸してもどす。ザルにあけて水けをよくきる。
- ② 鍋に水500ccと中華だしの素を入れて中火で熱し、白菜と人参を入れる。
- ③ 煮立ってきたら、ふたをして4～5分程煮て具材に火を通す。
- ④ しょうゆ小さじ2、ごま油小さじ1/2、こしょう少々を加えて味を調え、①の春雨を入れてひと煮立ちさせる。

※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 ※野菜は洗淨済み

白菜…………… 80g 春雨(乾燥) …… 20g
人参…………… 30g 中華だしの素 …… 1本

ご用意いただく食材

水…………… 500cc しょうゆ …… 少々
しょうゆ …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1/2