

- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、水けをふいたむきえびを入れて9割程火が通るまで炒める。

ポイント えびの余分な水けは臭みのもとになるので、ふいてから炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒める。青ネギ、ヘタをとったミニトマトの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

ポイント ミニトマトは皮がはじけるぐらいが目安です。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、①の卵を戻し入れて、全体に絡めるようにざっと炒め合わせる。

ポイント 卵のふんわり感を崩さないよう、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

むきえび	100g	ミニトマト	5個
玉ねぎ	150g	青ネギ	20g
しめじ	80g	タレ(チリソース)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2
卵	2個

下準備

- ・むきえびはキッチンペーパーで余分な水けをふく。
- ・卵は溶きほぐしておく。

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

スイートチリソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、青ネギは4cm長さに切る。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

えびに背わたがある場合は取り除きましょう。

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