

2人前 約10分



直径
約26cm 産直豚肉を使用！～定番中華を家庭で手軽に～
豚肉の旨みと五種の野菜で満足感たっぷりです。

- ① 豚肉は全体に片栗粉をまぶし、かるくもみこむ。

ポイント 片栗粉をもみこむことで、やわらかくタレも絡みやすくなります。
(ポリ袋内で作業すると手軽です)



- ③ 人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、白ネギの順に加えながら、全体がしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから順に炒め、食感が残る程度に火を通しましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の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、肉の色が全体に変わるまで炒めましょう。



- ④ 具材にほどよく火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないよう、手早く絡め合わせましょう。



※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

お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
豚こま切れ肉	120g
人参	30g
キャベツ	220g
白ネギ	30g
ピーマン	40g
片栗粉	1袋
しめじ	30g
タレ(回鍋肉のタレ)	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。

タレ

甜麵醤(テンメンジャン)	大さじ1・1/2
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4

※片栗粉(1袋) 大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマンは7~8mm幅の細切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。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

仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。

※甜麵醤(テンメンジャン:中華甘みそ)は中華料理に使う代表的な調味料のひとつです。

約5分

大麦若葉入りのこんにゃくサラダ麺を使ってヘルシーに！

- ① こんにゃくサラダ麺は水洗いして、水けをしっかりとける。

- ② 器に①のこんにゃくサラダ麺と大根サラダを盛りつけ、
しば漬けノンオイルドレッシングをかける。
(!) ドレッシング(2袋)は、お好みの量をかけてください。

※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.袋入りサラダは洗わずにそのまま使ってよいのか？

A.はい。洗浄済みですので、
洗わずにそのままお使いください。

お届けの食材

※野菜は洗浄済み

こんにゃくサラダ麺	1袋
大根サラダ	1袋
しば漬けノンオイルドレッシング	2袋