

① にんにくは粗めのみじん切りにする。フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかける。

ポイント にんにくは細かすぎると焦げやすいので、粗めのみじん切りにしましょう。にんにくの量はお好みで調節してください。



② にんにくのよい香りがたてば、豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熟します。



③ 人参、しめじ、キャベツを入れて強めの中火で2分程炒め、もやし、ニラを加え、しんなりするまで炒める。

ポイント 強めの火加減で、野菜の食感が残る程度に手早く炒め合わせましょう。



④ 具材にほどよく火が通ればタレ2袋をまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、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

豚こま切肉	240g	ニラ	40g
キャベツ	250g	しめじ	40g
もやし	80g	にんにく	1かけ
人参	80g	タレ(中華王)	2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

鶏ガラスープの素(顆粒)	……………	小さじ4
湯	……………	大さじ2
しょうゆ	……………	大さじ2
砂糖	……………	小さじ2
片栗粉	……………	小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 人参は4cm長さの短冊切りにし、キャベツは4cm角程度のごく切りにする。ニラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。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

タレに少量の片栗粉を加えることで、ほどよいとろみがついて絡みやすくなります。

※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