

- ① フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、れんこんを入れて上下を返しながら4~5分程焼いて火を通し、器に盛る。

ポイント れんこんの両面がこんがりするまで焼き、火が通れば器に盛りつけておきます。



- ② フライパンに油大さじ1/2をたして中火で熱し、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

ポイント ミンチはパラパラになるようにほぐしながら炒めましょう。



- ③ 人参、しめじ、ほぐしたえのきを入れてしんなりするまで炒め、水160ccとタレを加え、かるく煮立てば2分程煮る。

ポイント ときどき全体を混ぜながら煮て、具材全体に火を通しましょう。



- ④ 水溶き片栗粉をまわし入れ、全体をざっと混ぜながらとろみをつける。れんこんの上にかけて、ネギを散らす。

ポイント 水溶き片栗粉は時間がたつと片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜてから加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

粗挽き豚ミンチ	100g	えのき	50g
大口れんこん	150g	青ネギ(仕上げ用)	10g
人参	30g	片栗粉	1袋
しめじ	50g	タレ(料理つゆ)	1袋

※れんこんはカット後、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	大さじ1・1/2	水	大さじ1
水	160cc	(水溶き片栗粉用)	

下準備

片栗粉を水(大さじ1)で溶いておく。……水溶き片栗粉

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

しょうゆ	小さじ4	砂糖	大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1/4	酒・みりん	各大さじ1

※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ておく。

●れんこんは5~6mm幅の輪切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。

●人参は4cm長さの短冊切りにし、しめじ、えのき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

粗挽き豚ミンチは、普通の豚ひき肉でも代用できます。

※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