

- ① フライパンにかぼちゃ、人参、キャベツ、しめじの順に敷き詰めるように並べ入れる。

**ポイント** 固い野菜から順に、敷き詰めるようにフライパンに入れてください。



- ② ①の上に、豚肉を1枚ずつ広げるようにしてのせる。

**ポイント** 野菜の上に豚肉をかぶせるようにのせましょう。



- ③ 水80ccを加えて中火で熱し、ふたをして6分程加熱する。

**ポイント** きっちりフタのしまるフライパンをご使用ください。



- ④ アスパラを入れてふたをし、2~3分程蒸して全体に火を通す。器に盛りつけ、タレ(2袋)をかける。

**ポイント** アスパラは食感と彩りを活かす為、最後に加えます。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	人参	20g
キャベツ	80g	アスパラ	30g
かぼちゃ	40g	タレ(大根おろしポン酢)	2袋
しめじ	30g		

**ご用意いただく食材**

水	80cc
---	------

**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**

ポン酢	大さじ1
みりん・しょうゆ	各小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/4
大根おろし	大さじ2

※大根おろし…ざるにあげて水けを自然にきった状態

**作り方**

- タレの調味料を容器に順に加えてよく混ぜ、最後に大根おろしを加えて混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切り、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。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**

ポン酢に砂糖を少量加えることで、まろやかな味わいになります。

※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