

- ① フライパンにサラダ油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態の炒り卵を作り、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 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、香りがたてば豚肉(2パック分)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。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて強めの中火で2分程炒め、大根、キムチ、ニラの順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 大根は食感が残る程度に炒めましょう。薄切りなのですぐに火が通ります。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせ、①の卵を戻し入れてざっくりと混ぜる。

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、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

豚こま切れ肉	240g	しめじ	40g
徳山キムチ	100g	ニラ	30g
大根	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
玉ねぎ	60g		

下準備

卵は溶きほぐしておく。

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1(卵用)	卵	2個
ごま油	大さじ1/2(炒め用)		

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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

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。
- 大根は4~5cm長さの短冊切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ニラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。

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、具材と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