

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、ひと口大のそぎ切りにする。

**ポイント** 1個を6等分が目安です。  
(計12切れ)



- 2 フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたったら牛肉を入れ、色が変わるまで炒める。

**ポイント** しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



- 3 厚揚げを入れてさっと炒め、玉ねぎ、人参、しめじを入れて3分程炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- 4 水菜を加えてさっと炒め、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

**ポイント** 水菜はすぐに火が通るので、食感が残るように手早く仕上げましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	人参	30g
厚揚げ	2個(1袋)	水菜	40g
しめじ	100g	しょうが	5g
玉ねぎ	120g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

**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**

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

※厚揚げ……2個(1袋)で約140gです。

**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)
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。水菜は4cm長さのざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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