



- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉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。



- 2 れんこん、ブロッコリーを入れて、2～3分程炒め合わせる。

ポイント 火が通りにくい具材から先に炒めていきましょう。



- 3 玉ねぎ、しめじを加え、3分程炒め合わせて具材に火を通す。

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 タレをまわし入れて、具材全体に絡むように炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、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

豚バラ切落とし肉…… 100g 玉ねぎ…………… 80g
大口れんこん…………… 80g ブロッコリー…………… 60g
しめじ…………… 100g タレ(炭火醤油だれ) …… 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

油…………… 大さじ1/2

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…………… 小さじ1
酒・みりん…………… 各小さじ2 片栗粉…………… 小さじ1/2

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)
- 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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。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

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。