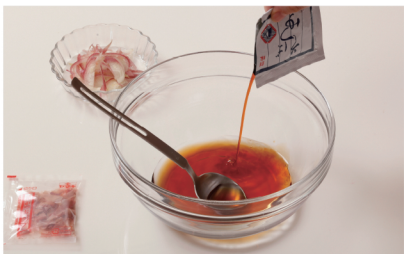


- ① みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。(手順④で使用)ボウルに水80cc、タレ、花かつおを入れてつけ汁を作る。

ポイント つけ汁に花かつおを加えることで、うま味と風味がより引き立ちます。



- ③ ②に豚肉を入れ、全体に火が通るまで炒め合わせる。熱いうちに①のつけ汁に入れ、5分程つけ込む。

ポイント 具材が熱いうちにつけ汁に入れることで、味がよくしみ込みます。



※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

- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすを並べ入れ、箸で返しながらか4分程焼く。

ポイント なすにかかる焼き目がつき、8割程度火が通るまで焼きましょう。



- ④ みょうがを加え、上下を返すようにざっくり混ぜ、さらに5分程漬け込む。器に汁ごと盛り、ネギを散らす。

ポイント みょうがは香りがとばないように、時間差で加えましょう。



お届けの食材

豚バラ切落し肉	100g	青ネギ(仕上げ用)	5g
なす	200g	花かつお	1袋
みょうが	1本	タレ(そばつゆ)	1袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2	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

しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ1	和風顆粒だし	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。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- なすは縦4等分に切り、水に5分程さらしてから水けをよくきる。

作り方は下準備と手順1～4を参照にしてください。

一言コメント

なす以外に好みの焼き野菜を加えてもよい合います。