

- ① 糸こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをきって食べやすい長さに切る。

ポイント 仕上がりが水っぽくならないよう、糸こんにゃくは水けをしっかりきりましょう。



- ② フライパンを中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、糸こんにゃくを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント 油は使わずに、豚バラ肉から出てくる脂で炒めていきます。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れて2～3分程炒め、ピーマンを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから順に炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、強めの中火で1～2分程炒め合わせる。仕上げに白ごまをふる。

ポイント 汁けをとばすように、具材にタレを絡ませながら炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	しめじ	40g
糸こんにゃく	100g	ピーマン	40g
玉ねぎ	80g	タレ(焼肉のたれ)	2袋
人参	40g	白ごま	1本

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	各大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4～1/2
ごま油	小さじ1		

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)
- 豚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長さの細切りにする。ピーマンは7～8mm幅の細切りにし、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

タレに入れるおろしにんにくの量は、お好みで調整してください。