

- 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 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)を入れて炒める。肉の色が変われば、①の厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れて3分程炒め、小松菜を加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから先に炒めていきましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

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

豚こま切れ肉	200g	人参	30g
厚揚げ	2個(1袋)	しめじ	40g
玉ねぎ	120g	タレ(香味醤油だれ)	2袋
小松菜	120g		

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	大さじ2・1/2	片栗粉	小さじ1
酒・みりん	各小さじ4	おろしにんにく	小さじ1/2
砂糖・ごま油	各小さじ2	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)
- 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。小松菜は4cm長さのざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

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

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。