

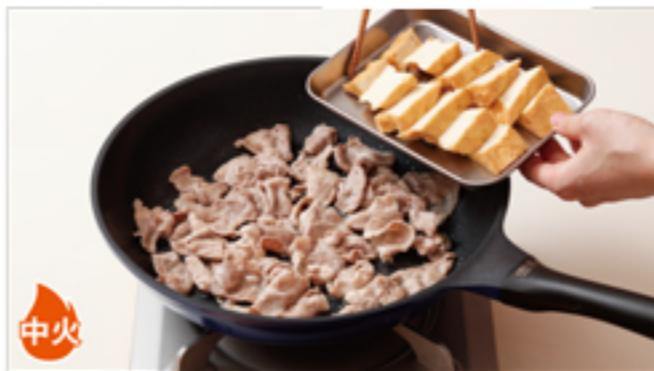
- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、ひと口大のそぎ切りにする。

**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。



\*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

### 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。