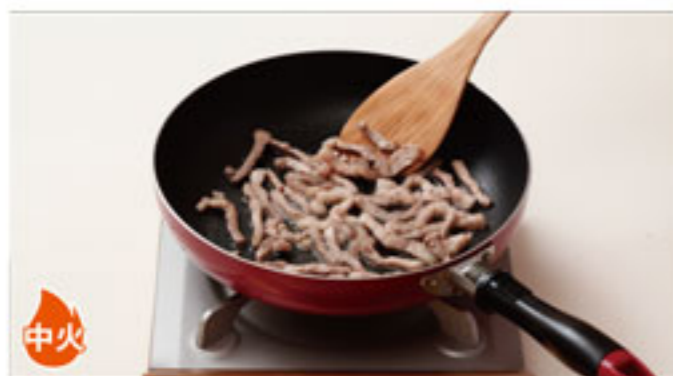


- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、ほぐしながら色が変わる程度に炒めましょう。



- ③ パプリカ、ほうれん草の順に加え、しんなりする程度に炒め合わせる。

ポイント ほうれん草はすぐに火が通るので、最後に加えて炒めましょう。



- ② 大根、なす、玉ねぎ、しめじを入れて、2～3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- ④ 具材にほぼ火が通れば、水60ccとタレを加え、かるく混ぜながら2分程煮る。

ポイント タレが具材全体になじむよう、かるく混ぜながら煮ましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	120g	ほうれん草.....	50g
なすび.....	60g	しめじ.....	40g
玉ねぎ.....	60g	赤パプリカ.....	30g
大根.....	60g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋

※なすはカット後、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	水.....	60cc
--------	------	--------	------

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

カレールウ(市販) - 20g(約1かけ分)	カレー粉.....	小さじ1/4	
湯.....	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ.....	小さじ1/2
トマトケチャップ.....	大さじ1	おろしにんにく.....	小さじ1/4

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5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、大根は5mm幅のいちよう切りにする。ほうれん草は4cm長さのざく切りにし、パプリカは7～8mm幅の細切りにする。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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

※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