



- 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、豚肉を入れて炒める。肉の色が変われば、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、しめじを入れて2分程炒め、ピーマン、パプリカを加えて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 具材に火が通れば、タレをまわし入れ、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

豚バラ切落とし肉.....	100g	ピーマン.....	40g
厚揚げ.....	2個(1袋)	赤パプリカ.....	40g
玉ねぎ.....	50g	タレ(サムジャン).....	1袋
しめじ.....	40g		

**ご用意いただく食材**

油..... 大さじ1/2

**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**

コチジャン..... 大さじ1    しょうゆ・みりん... 各小さじ2  
味噌..... 大さじ1/2    砂糖・ごま油..... 各小さじ1

※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。
- 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、ピーマン、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**

味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。

※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