

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒め、かるく塩、こしょうをする。

ポイント 牛肉は長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ② 人参、しめじ、キャベツを入れて2分程炒め、もやし、ニラを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- ③ 焼きそば2玉を加え、水大さじ1をふりかけて、麺をほぐしながら1分程炒め合わせる。

ポイント 箸で麺をほぐしながら、全体を炒め合わせましょう。



- ④ 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体にしっかり絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが全体にしっかりと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

牛こま切れ肉	100g	しめじ	30g
キャベツ	100g	ニラ	20g
もやし	50g	焼きそば	2玉
人参	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1	水	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	小さじ4	片栗粉	小さじ1/4
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(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)
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐし、もやしはあればひげ根を取り除く。

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。