

- ① フライパンに水400ccとタレを入れて混ぜ、ごぼうを入れて中火にかける。

ポイント ごぼうは煮汁が冷たい状態から火にかけて、じっくりと煮ていきましょう。



- ② 煮立ってきたら、豚肉(2パック)を広げながら入れる。肉の色が変わり、再び煮立てばアクをさっと取る。

ポイント 豚肉は煮えたときに固まらないよう、広げながら入れましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れ、ふたをして6分程煮る。(煮込み時間が終わる頃に卵を溶きほぐす)

ポイント 具材全体に火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- ④ 溶き卵をまわし入れ、半熟状になったら火をとめる。ふたをして1～2分程蒸らし、仕上げに三つ葉を散らす。

ポイント 卵を入れたら、かき混ぜないことがふんわり仕上げるコツです。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	200g	しめじ	30g
ごぼう	100g	三つ葉	10g
玉ねぎ	70g	タレ(鴨鍋用わりした)	1袋
人参	30g		

※ごぼうはカット後、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

卵	3個	水	400cc
---	----	---	-------

下準備

卵は溶きほぐしておく。

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1・1/2	和風顆粒だしの素	小さじ2
酒・みりん	各大さじ1	塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1		

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ごぼうはさがきにし、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、人参は4cm長さの細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、三つ葉は3cm幅のざく切りにする。

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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5～10分程度でよい)

2598425

※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