

- ① 大豆はザルにあげて、袋の水けをきっておく。

ポイント 大豆は水洗い不要です。
(袋の水けをきるだけでよい)



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて、ほぐしながら色が変わる程度に炒める。

ポイント ここでは炒め過ぎず、肉の色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて2分程炒め、①の大豆を加えて1~2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜をしんなりするまで炒めたら、大豆を加えましょう。



- ④ 野菜に火が通れば、タレをまわし入れ、全体になじむように1~2分程炒め合わせる。

ポイント 味が全体になじむように、タレを具材に絡めながら炒め合わせましょう。



お届けの食材

豚粗挽きミンチ 100g 玉ねぎ 50g
大豆水煮... 1袋(固形100g) 人参 30g
ピーマン 80g タレ(香味醤油だれ) ... 1袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1/2
(なければ普通の油)

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1/2
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 各小さじ1 一味唐辛子(お好みで) ... 少々

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)

●ピーマン、玉ねぎ、人参はそれぞれみじん切りにする。

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

・豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
・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。