

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)を入れてほぐしながら炒め、味塩こしょうを全体にふる。

ポイント 肉がほぐれたら、味塩こしょうをふって、色が変わるまで炒めます。



- ② 肉の色が変われば、玉ねぎ、しめじ、人参を入れ、強めの中火で1~2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から、先に炒めていきましょう。



- ③ キャベツ、チンゲン菜の順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 強めの火加減のまま手早く炒めて、食感が残る程度に火を通しましょう。



- 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 野菜から余分な水分が出ないように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材

豚こま切れ肉	200g	しめじ	50g
キャベツ	120g	人参	40g
玉ねぎ	120g	味塩こしょう	1袋
チンゲン菜	60g	タレ(スパイシーカレーソース)	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

油	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

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に切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、チンゲン菜は3~4cmざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)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

- ・カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。