



直径
約26cm

甘辛味の炭火醤油だれに大根おろしが絡んでさっぱり！
豚肉の旨みと茄子が相性抜群で、ごはんもすすむ一品です。

- ① 大根はすりおろし、ザルにあげて水けをきる。

ポイント 大根おろしは手で絞ったりせず、ザルにあげたまま手順④で使うまで、自然に水けをきりましょう。



- ③ なす、玉ねぎ、しめじを入れて3~4分程炒め、パプリカを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから先に炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わらるまで炒めましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。器に盛り、①の大根おろしをのせて青ネギを散らす。

ポイント 盛りつけた上に大根おろしをのせ、食べるときに全体をざっくり和えましょう。



※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

お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
豚こま切れ肉	200g
大根	200g
なす	100g
玉ねぎ	100g
しめじ	50g
赤パブリカ	30g
青ネギ	10g
タレ(炭火醤油だれ)	2袋

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

しょうゆ	40cc	砂糖	小さじ2
酒・みりん	各20cc	片栗粉	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)
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくする。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パブリカは5~6mm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

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。