



- 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。



- 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るまで炒めましょう。



- 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。



- 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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	200g	しめじ	50g
大根	200g	赤パプリカ	30g
なす	100g	青ネギ	10g
玉ねぎ	100g	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きる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは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。