

1 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

ポイント もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



3 玉ねぎ、人参、しめじを入れて2~3分程炒め、もやし、ニラの順に加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、最後に加えて炒めましょう。



※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

2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、水けをふいたシーフードミックスを入れて2分程炒める。

ポイント エビの色が全体に赤くなるのを目安に、9割程度火を通しましょう。



4 キムチ、春雨を加えてざっと炒め、タレをまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	150g	しめじ	30g
徳山キムチ	100g	人参	30g
春雨(乾燥)	40g	ニラ	20g
玉ねぎ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
もやし	50g	白ゴマ	1本

ご用意いただく食材
ごま油 …… 大さじ1

下準備
シーフードミックスはキッチンペーパーで水けをふく。

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	小さじ4	片栗粉	小さじ1/4
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

*食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(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)
- 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。ニラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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
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。