

- ① 豚肉に片栗粉(2袋)を全体にまぶす。深めのフライパンにごま油としょうがを入れて弱火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

●片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。

●しょうがを焦がさないように気をつけましょう。



- ② 人参、もやし、ほぐしたえのきを入れてさっと炒める。水(400cc)、タレ(2袋)、砂糖(大さじ1/2)を加えて全体を混ぜ、ひと煮立ちさせる。

ポイント 砂糖を加えることで、よりうま味とコクがアップします。



- ③ 煮立てば、食べやすく切った豆腐とすりごま(1袋)を加えてかるく混ぜ、ふたをして弱火で4分程煮込む。

ポイント 豆腐は1丁を6～8等分が目安です。すりごまは煮込み用と仕上げ用に分けて香りよく仕上げます。



- ④ 豆乳を加え、全体になじむように混ぜ、すぐに火をとめる。仕上げに青ネギとすりごま(1袋)を散らす。

ポイント 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えて混ぜたらすぐに火をとめましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	120g	青ネギ(仕上げ用).....	10g
木綿豆腐.....	300g	片栗粉.....	2袋
もやし.....	200g	すりごま.....	2袋
人参.....	40g	豆乳.....	1本(180g)
えのき.....	40g	タレ(深煎り担々麺スープ)...	2袋
しょうが.....	5g		

ご用意いただく食材

ごま油.....	大さじ1	水.....	400cc
砂糖.....	大さじ1/2		

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

練りごま(白).....	大さじ2	しょうゆ.....	小さじ4
鶏ガラスープの素(顆粒)...	小さじ4	豆板醤・砂糖・酢...	各小さじ2

*片栗粉(2袋)・・・大さじ2(18g)をご用意ください。

*豆乳・・・無調整のものを使用してください。

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さの細切りにする。

●もやしはあればひげ根を取り除き、えのきは石づきを切ってほぐす。人参は4cm長さの細切りにし、しょうがはせん切りにする。

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

・豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

・タレに入れる豆板醤の量はお好みで調整してください。

※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