

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、ひと口大のそぎ切りにする。

ポイント 厚揚げは1個を6等分が目安です。
(計12切れ)



- 2 鍋に油としょうがを入れて弱火で熱し、香りがたてば鶏ミンチを入れ、中火でそぼろ状になるまで炒める。

ポイント しょうがは焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱しましょう。



- 3 赤かぶ、人参、玉ねぎを加えて油がまわるまで炒め、厚揚げ、水250cc、タレを入れる。煮立てば弱めの中火にし、落とし蓋をして8~10分程煮る。

ポイント 煮込み中、一度上下を返すようにざっと混ぜましょう。(落とし蓋はアルミホイルで代用してもOK)



- 4 具材に火が通れば、水溶き片栗粉(下準備参照)をまわし入れ、全体にとろみをつける。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 水溶き片栗粉を加えたら、全体をやさしく混ぜながらとろみをつけましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	100g	しょうが	5g
厚揚げ	2個(1袋)	青ネギ(仕上げ用)	10g
赤かぶ	200g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	タレ(みやこ)	1袋
人参	30g		

※赤かぶは加熱すると多少色落ちします。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	大さじ1(水溶き片栗粉用)
水	250cc		

下準備

片栗粉1袋を水大さじ1で溶いておく。…水溶き片栗粉(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)

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

うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1/2	和風顆粒だしの素	小さじ1

※厚揚げ……2個(1袋)で約140gです。

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。
- かぶは6等分程度のくし切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5mm幅の半月切りにする。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

うすくちしょうゆを使うことで上品な色合いに仕上がります。

※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