

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、キャベツ、しめじ、白ネギを入れて1分程炒める。〈下準備参照〉

ポイント 火の通りにくい野菜を最初にかるく炒めておきます。



- ② 豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。焼きそば2玉を加え、ほぐしながら1分程炒め合わせる。

ポイント 肉をここで加えて炒めることで、かたくなり、ジューシーに仕上がります。



- ③ 麺がよくほぐれたら、パプリカ、小松菜を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 麺を炒めてから、火の通りが早い野菜を加え、食感が残る程度に炒めます。



- ④ タレ、砂糖(大さじ1)、しょうゆ(小さじ1)、水(50cc)を加え、強めの中火で全体になじむように手早く炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 汁けがほぼなくなるまで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

豚バラ切落とし肉	100g	赤パプリカ	30g
キャベツ	40g	青ネギ(仕上げ用)	10g
しめじ	40g	焼きそば	2玉
白ネギ	40g	タレ(京のカレーだし)	1袋
小松菜	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1	水	50cc

下準備

砂糖・しょうゆ・水はそれぞれ計量して用意しておく。

これが串流 極意

調理のポイント ~段取りと入れる順番が大切~

- ◎使用する調味料や水は、事前に計量して手元に準備！炒めている途中で焦らないよう、味つけの準備をしておこう。
- ◎豚肉は最初から炒めず、途中で加えることでやわらかくジューシーに！
- ◎食感や彩りを残したい野菜は、最後に加えて味も見栄えも二重丸！



味つけのポイント ~うま味のちょい足し~

- ◎砂糖を加えることで、うま味とまろやかさがアップ！
- ◎しょうゆを少量加えることで、味の引き締め効果！

盛りつけのポイント

- ◎平たくしないで、パスタのように上へ麺を巻くように盛りつけます。大きめのお皿を使って、中央に寄せてみましょう。これで焼きそばもワンランク上のお料理に！



※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

2658641