

- ① 深めのフライパンに油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れて色が変わる程度にさっと炒める。

ポイント ミンチがパラパラになるように、ほぐしながら炒めましょう。

(具材が多いので、深めのフライパンか鍋を使用)



- ② 水300ccとタレ2袋を入れて全体を混ぜ、食べやすい大きさに切った豆腐(2個分)を加える。

ポイント 豆腐はお好みの大きさでよいですが、1丁を8等分程度が目安です。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじ、ほぐしたえのき、もやしを加え、煮立てばふたをして6～7分程煮込む。

ポイント 煮込み中に一度、全体をかるく混ぜましょう。

(ここで水溶き片栗粉を準備しておく：下準備参照)



- ④ 具材に火が通れば、水溶き片栗粉をまわし入れ、木ベラで混ぜながら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 豆腐を崩さないように、木ベラでやさしく混ぜて全体に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…………… 200g	人参…………… 30g
木綿豆腐………… 2個(600g)	もやし…………… 50g
しめじ…………… 100g	青ネギ…………… 10g
えのき…………… 40g	片栗粉…………… 2袋
玉ねぎ…………… 100g	タレ(みやこ)…………… 2袋

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1	水… 大さじ2(水溶き片栗粉用)
水…………… 300cc	

下準備

片栗粉2袋を水大さじ2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3	砂糖…………… 小さじ1
酒・みりん…………… 各大さじ1	和風顆粒だしの素 …… 小さじ2

※片栗粉(2袋) ……大さじ2(18g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 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。しめじ、えのき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。

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

きのこはお好みの種類を組み合わせてもよいです。

※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