



- ① なみこんは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。
豚肉に片栗粉を全体にまぶす。

ポイント なみこんは水洗い後、しっかり水けをきりましょう。片栗粉はビニール袋の中でまぶすと手軽です。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
①のなみこんを加え、さっと炒め合わせる。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒め、ピーマン、パプリカを加えてさらに2～3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

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

豚肩肉(短冊) ……	120g	玉ねぎ ……	40g
なみこん ……	150g	しめじ ……	40g
ピーマン ……	40g	片栗粉 ……	1袋
赤パプリカ ……	40g	タレ(中華炒めだれ) ……	1袋

ご用意いただく食材

油 …… 大さじ1

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 …… 大さじ1 砂糖 …… 小さじ1
オイスターソース …… 小さじ2

*片栗粉(1袋) ……大さじ1(9g)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ておく。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、ピーマン、パプリカは7～8mm幅程度の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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。