



直径
約26cm

味しめ抜群のこんにやくを使った、手軽な和風炒めです。
豚バラ肉の旨みで、ヘルシーだけど満足感のある一品に！

- ① なみこんは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント 水洗い後は、しっかりと水けをきりましょう。



- ③ 人参、しめじを入れて2分程炒め、ピーマンを加えて1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、全体に火を通しましょう。



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

ポイント 豚バラ肉から脂が出るので、炒める時の油は少なくてもOK。



- ④ タレをまわし入れ、汁けがほぼなくなるまで、全体に絡めながら炒め合わせる。仕上げにゴマを散らす。

ポイント 味がよくなじむように、全体に絡めながら炒めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	ピーマン	50g
なみこん	150g	タレ(料理つゆ)	1袋
人参	50g	白ゴマ	1本
しめじ	50g		

ご用意いただく食材

油 小さじ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 小さじ4 砂糖 小さじ1・1/2
酒・みりん 各小さじ3

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に切る。
- 人参は4cm長さの細切りにし、ピーマンは7～8mm幅程度の細切りにする。しめじは石づきをきってほぐす。

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

お好みで、赤唐辛子少々(輪切り)を炒める時に加えてもよく合います。