

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れてほぐしながら炒める。火が通れば**タレ**を加え、全体になじむように炒めて火をとめる。

ポイント タレを加えたら、汁けがほぼなくなるまで炒めましょう。(手順④で使用)



中火

- ② 鍋に水600ccと**スープ2袋**を入れてよく混ぜ、中火にかける。

❗ 予備のスープ(1袋)は、味の調整や最後のシメに、お好みでご使用ください。
(1袋: 水300ccが目安)



中火

- ③ 煮立ってきたら、白ネギ、キャベツ(角切り)、チンゲン菜、えのき、もやしの順に加えながら煮る。

ポイント 火の通りにくい野菜から、順に加えて煮ましょう。(千切りキャベツ以外)



弱め
中火～中火

- ④ 具材にほぼ火が通れば、①の鶏そぼろをのせ、最後に千切りキャベツをこんもりとのせる。

❗ 千切りキャベツは箸で崩しながらさっと火を通し、シャキシャキとした食感を楽しみましょう。



弱め
中火～中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	200g	キャベツ(千切り)	200g
キャベツ(角切り)	200g	中華そば	2玉
白ネギ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
もやし	100g	スープ(深煎り担々麺スープ)	2袋
チンゲン菜	70g	※予備のスープ	1袋
えのき	50g		

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1	水	600cc
-----	------	---	-------

おすすめの薬味

刻みネギ・ラー油・一味唐辛子・粉山椒など(お好みで)

鍋のシメ

中華そばを流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

※ 麺はお好みのタイミングで、鍋に加えてください。

