

- ① 豚肉(2パック)に片栗粉を全体にまぶし、かるくもみこむ。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、一度取り出す。

ポイント 片栗粉をまぶすことで、肉にタレが絡みやすくなります。(ビニール袋内で作業すると手軽)



- ② 玉ねぎ、人参を入れて3分程炒める。もやし、ニラを加え、強めの中火でしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 玉ねぎはじっくり炒めて甘みを出します。もやし、ニラを加えたら火加減を強め、手早く炒めましょう。



- ③ ①の豚肉を戻し入れ、味塩こしょうを全体にふって、ざっと炒め合わせる。

ポイント タレを加える前に、味塩こしょうで全体に下味をつけます。



- ④ 具材に火が通ればタレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げに白ごまをふる。

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

豚こま切れ肉	240g	片栗粉	1袋
養宜玉ねぎ	200g	味塩こしょう	1袋
人参	50g	タレ(焼肉のたれ)	2袋
ニラ	40g	白ごま	1本
もやし	150g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

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	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1	おろしにんにく・おろししょうが	
ごま油	小さじ1		各小さじ1/3

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。
(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)
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 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。ニラは4cm長さに切り、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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。