

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎと人参を入れて1分程炒める。

ポイント 火の通りにくい野菜を最初に炒めていきましょう。



- ② ①に豚肉を入れ、ほぐしながら2分程炒め合わせる。

ポイント 豚肉の色が全体に変わるまで、炒め合わせましょう。



- ③ キャベツ、もやしを加え、強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水けが出ないように、強めの火加減で炒めましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡めながら1分程炒め合わせる。

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。



【主菜】野菜と炒める豚生姜焼き

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	120g	玉ねぎ	50g
もやし	100g	人参	20g
キャベツ	80g	タレ(生姜王)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
---	--------

【副菜】小松菜としめじのおひたし

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

小松菜	60g	しめじ	20g
-----	-----	-----	-----

ご用意いただく食材

だし醤油	小さじ1
------	------

副菜：小松菜としめじのおひたし

作り方

- ① 小松菜としめじを水でかるくぬらし、耐熱容器に入れてふんわりラップをする。
- ② 電子レンジ(500W)で2分30秒加熱して取り出す。
- ③ だし醤油(小さじ1)をかけ、全体を和える。

※レンジから取り出すときは、やけどに気をつけてください。



※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