



- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、ひと口大のそぎ切りにする。

ポイント 1個を6等分が目安です。
(計12切れ)



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変われば、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 3 玉ねぎ、しめじを入れて3分程炒め、ニラを加えて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ながら火を通し、甘みをひき出しましょう。



- 4 具材に火が通れば、タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。仕上げにごまを散らす。

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

豚バラ切落とし肉	100g	ニラ	20g
厚揚げ	2個(1袋)	白ごま	1本
養宜玉ねぎ	140g	タレ(サムジャン)	1袋
しめじ	30g		

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1/2

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

コチジャン…………… 大さじ1 しょうゆ・みりん …… 各小さじ2
味噌…………… 大さじ1/2 砂糖・ごま油…………… 各小さじ1

※厚揚げ……2個(1袋)で約140gです。

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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ニラは4cm長さに切る。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

味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。

※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