

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、ピーマンを加えて1~2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- 3 野菜がしんなりしたら、タレをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

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。



- 4 最後にレタスを加え、ざっとひと炒めしたら火をとめ、余熱で火を通す。

ポイント レタスは食感を活かす為、余熱で火を通します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	しめじ	30g
レタス	120g	ピーマン	30g
玉ねぎ	80g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋
人参	60g		

※レタスはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

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	砂糖	小さじ1
酒・みりん	各小さじ2	片栗粉	小さじ1/2

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長さの短冊切りにする。ピーマンは3mm幅の細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。レタスは大きめに手でちぎる。

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。

※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