

- ① 春雨は耐熱のボウルに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどし、ザルにあげて水けをよくきる。フライパンに油(大さじ1/2)を中火で熱し、溶いた卵を流し入れ、炒り卵を作って取り出す。



- ② フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、鶏ミンチを色が変わる程度にさっと炒める。玉ねぎ、人参、しめじを加え、2分程炒め合わせる。

**ポイント** 鶏ミンチは炒め過ぎず、色が変わる程度で具材を加えましょう。



- ③ ピーマンを入れてしんなりするまで炒め、①の春雨を加えてざっと炒め合わせる。

**ポイント** 具材にほどよく火が通るまで炒めたら、春雨を加えましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせ、①の卵を戻し入れてざっくりと混ぜる。仕上げに白ゴマを散らす。

**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

鶏ミンチ	100g	玉ねぎ	80g
春雨	20g(乾燥)	しめじ	30g
ピーマン	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
人参	30g	白ゴマ	1本

※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

卵	1個	ごま油	大さじ1・1/2
---	----	-----	----------

## 下準備

卵は溶きほぐしておく。

## 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	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※食材セットの春雨は緑春雨を使用しています。

## 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。(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)
- 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。ピーマンは3~4mm幅の細切りにし、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

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。