



- ① 鍋に水600ccとタレ2袋、しょうがを入れて中火で煮立たせる。豚肉を広げながら入れ、再び煮立てばアクを取る。

ポイント 豚肉は煮えたときに固まらないよう、広げながら入れましょう。



- ② 玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜の茎を加え、ふたをして5~6分程煮る。

ポイント チンゲン菜の葉は、すぐに火が通るので後で加えます。



- ③ 食べやすく切った豆腐(6等分が目安)と、チンゲン菜の葉を加え、ふたをして2分程煮る。

ポイント 煮込み中に、水溶き片栗粉と溶き卵を準備しておきましょう。(下準備参照)



- ④ 水溶き片栗粉を加え、木べらで混ぜてとろみをつける。溶き卵をまわし入れ、ふんわり固まってきたら火をとめる。

ポイント とろみをつけてから卵を加えること、すぐにかき混ぜないことが、ふんわり仕上げるコツです。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	しめじ	40g
絹豆腐	300g	しょうが	5g
チンゲン菜	80g	片栗粉	2袋
玉ねぎ	100g	タレ(みやこ)	2袋

ご用意いただく食材

卵	2個	水	大さじ2(水溶き片栗粉用)
水	600cc		

下準備

- ・片栗粉2袋を水大さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉(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)
- ・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

うすくちしょうゆ	大さじ3	和風顆粒だしの素	小さじ2
みりん・酒	各大さじ1	砂糖	小さじ1

※片栗粉(2袋)…大さじ2(18g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

A Table! Kitchen 赤かぶと小松菜のナムル風

約5分

レンジ
600W

旬の赤かぶを使った一品。ごま油の風味が食欲をそそります！

- 1 耐熱のボウルなどに赤かぶ、小松菜を入れ、ふんわりとラップをかぶせる。
- 2 電子レンジ(600W)で2分30秒加熱して取り出す。(出た水分はきらなくてよい)
❗ 加熱ムラがあれば、20秒ずつ様子を見て加熱する。
- 3 熱いうちに中華だしの素を振り入れて、全体になじむように混ぜ、ごま油小さじ1を加えてざっと混ぜる。
- 4 そのままおいて粗熱をとり、冷めたら器に盛って白ごまを散らす。(冷める間に味がなじみます)

※赤かぶは加熱すると多少色落ちします。

※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

Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。
洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

赤かぶ…………… 130g 中華だしの素 …… 1本
小松菜…………… 50g 白ごま …………… 1本

ご用意いただく食材

ごま油…………… 小さじ1