

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉をほぐしてからしょうがを加え、肉の色が変わるまで炒めて一度取り出す。

ポイント 肉を先に入れてから、しょうがを炒めると、焦がさずに香りをひき出せます。



- ② フライパンに油大さじ1/2をたし、玉ねぎ、しめじを入れて3～4分程炒め合わせる。

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。



- ③ 具材に火が通れば、①の豚肉を戻し入れ、1分程炒め合わせる。

ポイント 肉を戻し入れたら、全体をひと炒めしましょう。



- 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る。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント タレが具材全体になじむよう、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

豚こま切れ肉	100g	しょうが	10g
玉ねぎ	200g	青ネギ(仕上げ用)	5g
しめじ	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※しょうがの辛味が苦手な場合は量を調整してください。

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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしんにく	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

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。

●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

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。