

1 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口をとじて振るとまんべんなくまぶせます。



2 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、箸でほぐすようにして炒めましょう。



3 人参、キャベツを入れて強めの中火で1分程炒め、白ネギ、ピーマン、パプリカを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜の食感が残るよう、強めの火加減で手早く炒めましょう。



4 野菜がしんなりしたらたれを加え、全体に絡むように炒め合わせる。

ポイント たれを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、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

豚肩肉(短冊)	120g	白ネギ	40g
キャベツ	100g	人参	40g
ピーマン	40g	香味醤油だれ	1袋
赤パプリカ	30g	片栗粉	1袋
黄パプリカ	30g		

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。

たれ

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1/2
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※片栗粉(1袋)・・・大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- たれ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の細切りにする。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。白ネギは5~6mm幅の斜め薄切りにする。

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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分は好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

※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

A Table! Kitchen 大根としめじの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさんの味噌汁です。

- ① うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切ってから短冊切りにする。
- ② 鍋に水480ccと大根を入れて中火で熱し、煮立てば弱めの中火にし、**ふたをして**4分程煮る。
- ③ しめじ、①のうすあげを加え、**ふたをして**さらに3分程煮る。
- ④ 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。仕上げに青ネギを散らす。
❗ 味噌を入れてからは煮立たせないようにしましょう。

※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

大根…………… 60g 青ネギ…………… 10g
しめじ…………… 60g 万能味噌…………… 1袋
うすあげ…………… 1枚

ご用意いただく食材

水…………… 480cc