

- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、水けをふいたシーフードミックスを入れて9割程火が通るまで炒める。

ポイント シーフードの余分な水けは臭いのもとになるので、ふいてから炒めましょう。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れ、1~2分程炒める。キャベツ、青ネギの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから順に炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、①の卵を戻し入れて、全体に絡めるようにざっと炒め合わせる。

ポイント 卵のふんわり感を崩さないよう、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

シーフードミックス	150g	キャベツ	60g
玉ねぎ	150g	青ネギ	20g
しめじ	80g	タレ(チリソース)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2	卵	2個
---	----------	---	----

下準備

- ・シーフードミックスは表面の水けをキッチンペーパーでふく。
- ・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

スイートチリソース	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ2		

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、キャベツは4cm角のざく切りにする。青ネギは4cm長さに切り、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

スイートチリソースは市販されていますが「チリソース」と間違えないように注意してください。

※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