

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ② 肉の色が変われば、キャベツを入れて2分程炒め合わせる。

ポイント キャベツは食感が残る程度に炒めましょう。



- ③ キャベツがしんなりしたら、白ネギを加えてさっと炒め合わせる。(30秒程)

ポイント 白ネギは炒め過ぎないようにしましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡め合わせる。
火をとめて青ネギを加え、ひと混ぜする。

ポイント 青ネギは火をとめてから加え、余熱で火を通しましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉 …… 120g 青ネギ …… 20g
キャベツ …… 80g タレ(塩たれ) …… 1袋
白ネギ …… 100g

ご用意いただく食材

ごま油 …… 大さじ1/2

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

鶏がら顆粒の素 …… 小さじ2 おろしにんにく …… 小さじ1/4
しょうゆ・ごま油 …… 各小さじ1 あらびき黒こしょう …… 適量
片栗粉・砂糖 …… 各小さじ1/2 湯 …… 大さじ2

作り方

- タレの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにする。白ネギ、青ネギは2～3mm幅の小口切りにする。

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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。