

- ① 豚肉(2パック)に片栗粉を全体にまぶし、かるくもみこむ。フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、一度取り出す。

ポイント 片栗粉をまぶすことで、肉にタレが絡みやすくなります。(ビニール袋内で作業すると手軽)



- ② 玉ねぎ、人参を入れて3分程炒める。もやし、ニラを加え、強めの中火でしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 玉ねぎはじっくり炒めて甘みを出します。もやし、ニラを加えたら火加減を強め、手早く炒めましょう。



- ③ ①の豚肉を戻し入れ、味塩こしょうを全体にふって、ざっと炒め合わせる。

ポイント タレを加える前に、味塩こしょうで全体に下味をつけます。



- ④ 具材に火が通ればタレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げに白ごまをふる。

ポイント タレが具材全体になじむように、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

豚こま切れ肉	240g	片栗粉	1袋
養宜玉ねぎ	200g	味塩こしょう	1袋
人参	50g	タレ(焼肉のたれ)	2袋
ニラ	40g	白ごま	1本
もやし	150g		

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	各大さじ1	おろしにんにく・おろししょうが	
ごま油	小さじ1		各小さじ1/3

作り方

- タレ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に切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ニラは4cm長さに切り、もやしはあればひげ根を取り除く。

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。