

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

**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 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ニラの順に加え、強めの中火で炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい野菜から、順に炒めていきましょう。



- ③ 野菜がしんなりしたら、焼きそばと水大さじ2を加え、麺をほぐしながら炒め合わせる。

**ポイント** 麺に水をまわしかけ、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ④ 火を少し弱めてタレを加え、全体になじむように手早く絡め合わせる。

**ポイント** 麺と具材にタレがしっかり絡まるよう、手早く炒め合わせましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	120g	ニラ	20g
玉ねぎ	60g	焼きそば	2玉
キャベツ	60g	タレ(博多とんこつラーメン)	
人参	40g	スープ	1袋
しめじ	30g		

### ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
水	大さじ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

中華スープの素(ペーストタイプ)	大さじ1
湯	大さじ1
牛乳	大さじ1

※焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

#### 作り方

- 容器に中華スープの素を入れて分量の湯で溶きのばし、牛乳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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、ニラは4cm長さに切る。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

仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましょう。

# A Table! Kitchen さつまいもと玉ねぎの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさん味噌汁です。

- 1 鍋に水480ccとさつまいも、玉ねぎ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**4~5分程煮る。
- 2 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

さつまいも …… 60g 青ネギ …… 10g  
玉ねぎ …… 80g 万能味噌 …… 1袋

## ご用意いただく食材

水 …… 480cc