

- ① フライパンに油大さじ1/2としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてばイカ、エビの順に入れて1分半～2分程炒める。火が通ればしょうがごと一度取り出す。

ポイント イカ、エビは火を通し過ぎるとかたくなるので、先に炒めて取り出しておきます。



- ② フライパンに残りの油大さじ1/2をたし、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜の茎部分を加えて強めの中火で2分程炒め合わせる。

ポイント チンゲン菜は火の通りにくい茎だけを先に炒めます。



- ③ イカ、エビ(しょうが)を戻し入れて、チンゲン菜の葉部分を加え、1分程炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒め合わせます。



- ④ 火を少し弱めてたれを加え、手早く全体に絡め合わせる。水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから加え、ざっと混ぜてとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉を加えることで、かるくとろみがつき、具材全体に味がよく絡みます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

エビ	50g	人参	40g
イカ	50g	しめじ	50g
チンゲン菜	140g	しょうが	5g
玉ねぎ	50g	中華炒めだれ	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

下準備

- ・エビ、イカはキッチンペーパーにのせて水けをとる。
- ・片栗粉を分量の水で溶いておく。(水溶き片栗粉)
- ・チンゲン菜は茎と葉の部分に分けておく。

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。

たれ

しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ2		

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。
- イカは輪切りにする。エビ(むきエビ)は背ワタがあれば取り除く。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4cm長さの短冊切りにする。チンゲン菜は3～4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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

手順4の仕上げにごま油(小さじ1/2)をまわしかけると風味よく仕上がります。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