

- ① なみこんは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。
豚肉に片栗粉を全体にまぶす。

- 水洗い後はしっかりと水けをきります。
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、なみこんを加えてざっと炒め合わせる。

- ポイント** 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- ③ 人参、しめじ、ほぐしたえのきを入れて2分程炒め合わせる。水80ccとタレを加え、全体を混ぜる。

- ポイント** 具材を油で炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- ④ 小松菜を入れてざっと混ぜ、ふたをして3～4分程煮て、具材全体に火を通す。仕上げに花かつおを散らす。

- ポイント** 煮込み中に、一度全体を混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	人参	30g
なみこん	150g	片栗粉	1袋
えのき	80g	花かつお	1袋
しめじ	50g	タレ(減塩煮物つゆ)	1袋
小松菜	50g		

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1	水	80cc
-----	------	---	------

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2	和風顆粒だしの素	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1		

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

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。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- 人参は4cm長さの短冊切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。しめじ、えのきは石づきをきってほぐす。

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

お好みのきのこを組み合わせてもよいでしょう。

※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