

- ① こんにゃくは水洗いして水けをよくきる。
フライパンにごま油を入れて中火で
熱し、鶏肉を色が変わるまで炒める。

- ザルにあげて水けをよくきりましょう。
- 鶏肉は表面の色が変わる程度に炒めます。



- ② こんにゃくを入れてさっと炒め、ごぼう、
人参を加えて3分程炒め合わせる。

- 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。



- ③ ピーマンを入れて2分程炒める。
水80cc、タレを加えて全体を混ぜ、
煮立たせる。

- ポイント** ピーマンは火が通りやすいので、
最後に加えて炒めます。



- ④ 全体に煮汁を絡めながら、汁けがほぼ
なくなるまで炒め合わせる。仕上げに
すりごまをかける。

- ポイント** 汁けがほぼなくなるまで、煮汁を
絡めながら炒めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ももサイの目切	100g	細切りこんにゃく	50g
ごぼう	80g	すりごま	1袋
人参	80g	タレ(減塩煮物つゆ)	1袋
ピーマン	100g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、
少々変色する場合があります。ご了承ください。

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		

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に切る。
- ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- 人参は4cm長さの細切りにし、ピーマンは2~3mm幅の細切りにする。

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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきま
しょう。長くつけ過ぎると旨みまで抜けてしまいます。