

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大根、人参を入れて2分程炒める。ごぼうを加え、さらに2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。



- ② しょうが、豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒め合わせる。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ③ 水120cc、タレを加えて全体を混ぜる。煮立たてばふたをして、弱めの中火で8分程煮る。

ポイント 煮込み中、一度全体をざっと混ぜましょう。



- ④ 具材に火が通ればふたをとり、煮汁を絡めながら、汁けが少し残るまで1~2分程煮る。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 汁けが少し残る程度まで、煮汁を絡めながら煮ましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉……	100g	しょうが……………	10g
大根……………	200g	青ネギ……………	5g
人参……………	80g	タレ(減塩煮物つゆ) …	1袋
ごぼう……………	50g		

※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。

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

ごま油……………	大さじ1	水……………	120cc
----------	------	--------	-------

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。
- 大根、人参は5mm幅の半月切りにする。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

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。