

- ① 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒めて取り出す。
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。
 - 肉は箸でほぐしながら炒めましょう。



- ② フライパンに大根を入れて3分程炒め、①の豚肉を戻し入れ、さっと炒め合わせる。
- ポイント** 具材を炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- ③ 水200ccとタレ2袋を加え、煮立ってきたらふたをして、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 食べやすく切った豆腐(12等分が目安)を加え、豆腐に煮汁をかけながら5~6分程煮る。仕上げに青ネギを散らす。
- ポイント** ふたをはずし、豆腐に煮汁をかけながら、味を含ませるように煮ます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	青ネギ(仕上げ用)	5g
木綿豆腐	300g	片栗粉	1袋
大根	300g	タレ(減塩煮物つゆ)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	200cc
---	------	---	-------

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4	和風顆粒だしの素	小さじ1
酒・みりん	各大さじ2		

※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に切る。
- 大根は5mm幅の半月切りにする。

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

豆腐はお好みで絹ごし豆腐でもよいでしょう。

※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