



- ① 豆腐はキッチンペーパーで2重に包み、耐熱皿にのせる。電子レンジ(600W)でラップをせずに4分加熱し、取り出してあら熱をとる。  
**ポイント** 豆腐から出た水は捨て、あら熱がとれるまで冷まします。(加熱後は熱いので注意)



- ③ フライパンに豚肉を入れて色が変わるまで炒める。白ネギ、人参、白菜を加え、3分程炒め合わせて全体に火を通す。  
**ポイント** 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- ② 豆腐のあら熱がとれたら、12等分に切る。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豆腐の両面をこんがり焼いて一度取り出す。  
**ポイント** 両面にこんがりと焼き色がつくまで焼きましょう。



- ④ ②の豆腐を戻し入れ、タレをまわしかけて全体に絡むように炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。  
**ポイント** 豆腐が崩れないように気をつけてタレを絡めましょう。



\*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

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
豚バラ切落し肉	100g
木綿豆腐	300g
白菜	80g
白ネギ	40g
人参	20g
青ネギ(仕上げ用)	5g
タレ(中華炒めだれ)	1袋

### ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
-----	------

### 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	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

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにする。

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

仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。