

- ① トマトはヘタを取り除き、食べやすい大きさの乱切りにする。

ポイント トマトは炒めた時に崩れやすいので、少し大きめのひと口大に切りましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

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 玉ねぎ、アスパラを入れて2分程炒め、キャベツを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- ④ 最後にトマトを入れてさっと炒める。タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント トマトは火を通し過ぎると、崩れやすく水っぽくなるので、手早く仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	キャベツ	220g
トマト	1個	玉ねぎ	100g
アスパラ	50g	タレ(京のカレーだし)	1袋

ご用意いただく食材

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

カレールウ(市販)	1かけ(約20g)	しょうゆ	大さじ1
湯	大さじ3	みりん・酒	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1		

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、キャベツは4cm角程度のざく切りにする。

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

カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。