

- ① フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたったら豚肉を入れて塩こしょうをして中火で炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



- ② 豚肉の色が変わったら、じゃがいもを加えてさっと炒め、水大さじ1を回しかけて中火のまま2分程炒める。

ポイント じゃがいも全体に油がなじむよう、さっと炒めてから水を加えます。



- ③ じゃがいもに9割程度火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れてさらに2分程、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 野菜が焦げつきそうになる場合は、その都度水大さじ1程度を加えて炒めてください。



- ④ 椎茸、ピーマンの順に加えて1～2分程炒め合わせる。全体に火が通ったら、塩たれを加えて絡むように炒め合わせる。

ポイント たれが具材全体に絡むように仕上げましょう。味をみてお好みで塩・こしょうをしても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	120g	椎茸	30g
じゃがいも	200g	ピーマン	30g
玉ねぎ	100g	しょうが	少々
人参	30g	塩たれ	1袋

下準備:カット野菜は、バットなどにそれぞれ取り分けておくと、手早く調理しやすいです。

ご用意いただく食材

油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
水	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。

たれ

鶏がら顆粒の素	小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
しょうゆ・ごま油	各小さじ1	あらびき黒こしょう	適量
片栗粉・砂糖・レモン汁	各小さじ1/2	湯	大さじ2

作り方

●塩たれの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●じゃがいも(メークイン)は4～5cm長さの細切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4～5cm長さの細切りにする。椎茸は石づきを切って薄切りにし、ピーマンは細切りにする。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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。

※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をしてください。※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。※じゃがいもはカット後、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。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

A Table! Kitchen かぼちゃと玉ねぎの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさん味噌汁です。

- 1 鍋に水480ccとかぼちゃ、玉ねぎを入れて中火で熱し、煮立てば弱めの中火にし、**ふたをして**4～5分程煮る。
- 2 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。仕上げに青ネギを散らす。
❗ 味噌を入れてからは煮立たせないようにしましょう。

※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

Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。
洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

かぼちゃ…………… 60g 青ネギ…………… 10g
玉ねぎ…………… 80g 万能味噌…………… 1袋

ご用意いただく食材

水…………… 480cc