

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。水溶き片栗粉を作る。(下準備参照)

ポイント もどした春雨は水けをしっかりときっておきましょう。



- ② フライパンにごま油としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてば豚ミンチを色が変わるまで炒め、かるく塩・こしょうをする。

ポイント しょうがは焦がさないように炒め、ミンチがほぐれたら下味をつけます。



- ③ 白ネギ、人参、白菜、しめじを入れて3分程炒め、ニラも加えてさっと炒め合わせる。水140ccとタレを加え、全体を混ぜる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、時間差で加えましょう。



- ④ ①の春雨を加えてざっと混ぜ、1~2分程煮る。火を少し弱めて水溶き片栗粉をまわし入れ、全体にとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉は、加える直前にもう一度よく混ぜてから加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	ニラ	30g
白菜	50g	しょうが	5g
白ネギ	40g	春雨	40g(乾燥)
人参	40g	タレ(麻婆豆腐のタレ)	1袋
しめじ	40g	片栗粉	1袋(水溶き片栗粉用)

※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	140cc
塩・こしょう	各少々	水	大さじ4(水溶き片栗粉用)

下準備

片栗粉を水大さじ4で溶いておく。……… 水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)

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

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1	砂糖・ごま油	各小さじ1
豆板醤	小さじ1/2	おろしにんにく	小さじ1/4
しょうゆ・酒	各大さじ1		

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

※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。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。
(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。白ネギは5mm幅の斜め切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。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

- 豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- 豆板醤の量は好みで加減してください。

※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

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