

- ① フライパンにごま油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ② パパイアを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。

ポイント 電子レンジで先に加熱することで炒め時間が短縮できます。



- ③ ②のパパイア、人参を入れて2～3分程炒める。ニラを加え、しんなりするまで炒め合わせて具材全体に火を通す。

ポイント 火の通りにくいものから順に炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ④ ①の卵を戻し入れ、タレをまわし入れて全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント 卵のふんわり感を崩さないよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	ニラ	30g
青パパイヤ	150g	タレ(塩たれ)	1袋
人参	30g		

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1・1/2	卵	2個
-----	----------	---	----

下準備

・卵は溶きほぐしておく。

パパイヤの調理ポイント

パパイヤはかるく炒めるだけではかたいので、電子レンジで先に加熱し、さらに炒めることで、やわらかく仕上がります。

