



- 1** 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。



- 2** なす、アスパラ、しめじを入れて3分程炒め、マヨネーズ大さじ1/2を加えて絡め合わせる。

**ポイント** 具材にある程度火が通ればマヨネーズを加え、全体になじむように絡めましょう。



- 3** 大根を加え、かるくしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 大根は食感が残る程度に炒めましょう。薄切りなのですぐに火が通ります。



- 4** 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** タレが具材全体になじむように、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

豚肩肉(短冊) …… 120g	大根 …… 100g
アスパラガス …… 70g	しめじ …… 30g
なす …… 100g	タレ(香味醤油だれ) … 1袋

※なすはカット後、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。

### ご用意いただく食材

油 …… 大さじ1/2
マヨネーズ …… 大さじ1/2

### 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 …… 小さじ4	片栗粉 …… 小さじ1/2
酒・みりん …… 各小さじ2	おろしにんにく … 小さじ1/4
砂糖・ごま油 …… 各小さじ1	一味唐辛子(お好みで) … 少々

### 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。
- 豚肉は食べやすい長さの細切りにする。
- なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切り、大根は4~5cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

# A Table! Kitchen キャベツとじゃがいもの味噌汁

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 うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切ってから短冊切りにする。

② 鍋に水500ccとじゃがいも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。

③ キャベツ、①のうすあげを加え、**ふたをして**さらに3分程煮る。

④ 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。仕上げに三つ葉を散らす。  
❗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

じゃがいも…… 60g うすあげ …… 1枚  
キャベツ …… 50g 万能味噌 …… 1袋  
三つ葉 …… 5g

## ご用意いただく食材

水 …… 500cc