



- 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、香りがたてば豚肉を入れて中火で炒める。

**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。



弱め  
中火 → 中火

- 2** 豚肉の色が変われば、人参、しめじを入れて、2分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から、先に炒めましょう。



中火

- 3** ピーマン、パパイヤの順に加え、しんなりするまで2分程炒め合わせる。

**ポイント** パパイヤは食感が残る程度に炒めましょう。(細切りなのですぐに火が通る)



中火

- 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。



中火

## お届けの食材

豚こま切れ肉	100g	しめじ	30g
青パパイヤ	170g	しょうが	5g
人参	40g	タレ(塩たれ)	1袋
ピーマン	40g		

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。  
※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

## ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1

## パパイヤの調理ポイント

細切りにしたパパイヤは、シャキシャキとした食感を活かすため、あまり火を通し過ぎずに食感が残る程度に炒めることがポイントです。



※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