

- ① こんにゃくは水で洗ってザルにあげ、水けをしっかりときる。

ポイント こんにゃくは一度水洗いしてから使しましょう。



- ② 鍋にごま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色が変わるまで炒める。

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。



- ③ ごぼう、こんにゃくを入れて2分程炒め、人参、しめじも加えてさっと炒める。全体に油がまわれば、水150ccとタレを加えて混ぜる。

ポイント 具材を油で炒めてから煮ることでコクが出ます。



- ④ 煮立てばふたをして、弱めの中火で10分程煮る。ごぼうに火が通ったらいんげんを加えてざっと混ぜ、ふたをして2~3分程煮る。

ポイント 汁けがほとんどなくなる程度まで煮含めます。(煮込み中に一度全体を混ぜる)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	いんげん	15g
ごぼう	100g	しょうが	5g
人参	50g	細切りこんにゃく	100g
しめじ	30g	タレ(減塩煮物つゆ)	1袋

※ごぼうはカット後、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。

※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(なければ普通の油)	水	150cc
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2	和風顆粒だしの素	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1		

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に切る。

●ごぼうは皮をこそげて5mm幅の斜め切りにし、水に5~10分程さらしてから、水けをよくきる。

●人参は4cm長さの細切りにし、いんげんはヘタを除いて3~4cm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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましよう。(時間は5~10分程度)
長くつけ過ぎると旨みまで抜けてしまいます。

A Table! Kitchen きのこと厚あげの甘酢あん

約5分

レンジ
600W

2種のきのこで旨みのある味わいに！しっかりと食べごたえのある一品です。

① 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、1個を4等分に切る。
(計8切れ)

② 耐熱ボウルなどに①の厚揚げを入れ、その上にしめじ、ほぐしたえのき、ピーマンをのせる。

③ ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱して取り出す。

④ 水けが出ていればきり、タレをまわし入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。

※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

レンジパック調理のご紹介！



添付されているレンジパックに材料とタレを入れて、レンジでチンするだけ。フライパンや鍋いらずで楽々調理。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

厚揚げ…… 2個(1袋) ピーマン…………… 20g
しめじ…………… 40g タレ(甘酢あん) …… 1袋
えのき…………… 40g