

- ① キャベツ、もやし、人参を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分加熱する。

ポイント 野菜を先に電子レンジで加熱することにより、短時間で味がしみやすく、かさも減るので炒めやすくなります。



- ② 厚揚げは半分の大きさに切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、厚揚げを入れて上下を返しながら両面を焼く。

ポイント 両面に薄く焼き色がつく程度に焼いていきましょう。



- ③ 豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。①の野菜を加え、強めの中火でさらに1～2分程炒め合わせる。

ポイント 厚揚げを脇に寄せて空いた部分で豚肉を炒め、色が変われば全体を炒め合わせます。



- 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 野菜から余分な水分が出ないように、タレを加えたら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

豚バラ切落とし肉	100g	人参	20g
もやし	100g	一口厚揚げ	200g
キャベツ	80g	タレ(味噌だれ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
---	------

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

味噌	大さじ1・1/2	酒・みりん	各大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖	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。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの薄切りにする。もやしはあればひげ根を取り除く。

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

一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。