

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

**ポイント** もどした春雨は水けをしっかりときっておきましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、パプリカ、ニラの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

**ポイント** ニラはすぐに火が通るので、最後に加えてさっと炒めます。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、水けをふいたイカを入れて炒める。

**ポイント** イカの色が全体的に変わるまで炒めましょう。



- ④ タレを加えてざっと混ぜ、春雨を入れ、全体になじむように炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

**ポイント** 具材にタレを絡めてから、春雨を加えましょう。



\*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

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み			
イカ	100g	黄バブリカ	30g
白菜	80g	ニラ	20g
玉ねぎ	60g	春雨(乾燥)	40g
人参	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
しめじ	30g	白ゴマ	1本

### ご用意いただく食材 下準備

油 大さじ1 イカはキッチンペーパーで水けをふく。

### 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1/4
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

\*食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- イカは輪切りにする。
- 白菜は2cm幅程度のざく切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。バブリカは5~6mm幅の細切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

# A Table! Kitchen 三色ナムル

約5分

レンジ  
600W

3種の野菜で彩りよく！しっかりとした味つけでご飯にもよく合う一品です。

- ① 耐熱のボウルなどに、もやし、人参、小松菜を入れ、ふんわりとラップをかぶせる。
- ② 電子レンジ(600W)で2分加熱して取り出す。(出てきた水分はきらなくてよい)
- ③ 熱いうちに中華だしの素を振り入れて全体になじむように混ぜ、ごま油小さじ1を加えてざっと混ぜる。
- ④ そのままおいて粗熱をとり、冷めたら器に盛って白ごまを散らす。(冷める間に味がなじみます)

※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

## アーバブルキッチンQ&A

Q.再現レシピって何ですか？

A.アーバブルキッチンをご利用いただき、「これおいしい！また食べたい」をご自身で簡単に再現できるレシピです！



## お届けの食材

※野菜は洗浄済み

もやし	100g	小松菜	30g
人参	30g	中華だしの素	1本
		白ごま	1本

## ご用意いただく食材

ごま油 小さじ1