

① にんにくは薄切りにする。

豚肉(2パック)は片栗粉を全体にまぶし、かるくもみこむ。フライパンに油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒めて取り出す。
●片栗粉はポリ袋内でまぶすと手軽です。



③ ①の豚肉を戻し入れて味塩こしょうを全体にふり、ざつと炒め合わせる。

ポイント 野菜にほどよく火が通れば、豚肉を戻して全体に下味をつきます。



※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

② フライパンに油(大さじ1/2)をたし、にんにく、玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒める。キャベツを加えて、2~3分程炒め合わせる。

ポイント 全体がしんなりするまで炒め合わせましょう。



④ マーガリン、タレを加え、全体に絡めるように手早く炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 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

豚こま切れ肉	240g	青ネギ(仕上げ用)	5g
キャベツ	220g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	200g	味塩こしょう	1袋
しめじ	50g	バター風味マーガリン	1個
にんにく	1片	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※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
---	------

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

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)

※バター配合マーガリン…小さじ2(8g)

をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 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、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。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

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。