

① フライパンに油としょうがを入れて弱火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

**ポイント** ジュウガを焦がさないよう、香りがたまでは弱めの火加減で熱します。



③ 水260ccとタレを入れて全体を混ぜ、煮立てば小松菜を加えて2~3分程煮る。

**ポイント** 煮ている途中に、水溶き片栗粉を準備します。(片栗粉1袋を水大さじ1で溶く)



※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 玉ねぎ、人参、しめじを入れて1分程炒め、白菜を加えて2~3分程炒め合わせる。

**ポイント** 全体がしなりするまで炒め合わせましょう。



④ 具材に火が通れば、水溶き片栗粉を加え、木べらなどで混ぜてとろみをつける。

**ポイント** 煮立っているところに水溶き片栗粉を加え、全体にとろみをつけて仕上げましょう。



### お届けの食材

|        |      |         |     |
|--------|------|---------|-----|
| 豚こま切れ肉 | 120g | 小松菜     | 80g |
| 白菜     | 220g | しょうが    | 5g  |
| 玉ねぎ    | 120g | 片栗粉     | 1袋  |
| 人参     | 30g  | タレ(みやこ) | 1袋  |
| しめじ    | 50g  |         |     |

※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  | 水 | 大さじ1(水溶き片栗粉用) |
| 水 | 260cc |   |               |

### 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

うすくちしょうゆ…大さじ1・1/2 砂糖……………小さじ1/2  
みりん・酒……各大さじ1/2 和風顆粒だしの素…小さじ1  
※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)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。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、じゅ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

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。