



- 1** 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 2** 玉ねぎ、人参、しめじ、もやしを入れてさっと炒め合わせ、水540ccを加えてひと煮立ちさせる。

**ポイント** アクが出れば、さっと取り除きましょう。



- 3** タレ2袋を入れてよく混ぜる。中華そばを加えて箸でほぐし、2分程煮る。

**ポイント** 麺は加えてから、箸でかるくほぐすようにしましょう。



- 4** 火を弱めてから豆乳を加え、煮立たせないよう弱火で温める。器に盛り、青ネギを散らす。

**ポイント** 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えた後は沸かさないように気をつけて温めましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	青ネギ	10g
しめじ	40g	中華そば	2玉
玉ねぎ	80g	豆乳	1本(180g)
人参	30g	タレ(鶏ガラ仕立て塩味)	2袋
もやし	50g		

### ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	540cc

### 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

鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2
酒・みりん	各大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
おろしんにんにく	小さじ1/2

※中華そば…1玉130gの「ゆで中華めん」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。
- 豚肉は食べやすい長さ切る。
- 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、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

豆乳は無調整のものを使用してください。