

- 1 カット野菜はバットなどに種類ごとにまとめて取り分けておく。

ポイント 短時間で炒めることがシャキッと仕上げるコツなので、手早く作業ができるようにしておきましょう。



- 2 フライパン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、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- 3 肉の色が変われば強めの中火にし、人参、キャベツ、ピーマン、長ねぎの順に加えて炒める。

ポイント キャベツを加えたとき、少量の水(大さじ1弱)を足して炒めると、火が通りやすくなります。



- 4 野菜がしんなりしたらタレを加え、手早く絡めながらざっと炒め合わせる。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、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	120g	ピーマン	30g
キャベツ	200g	長ねぎ	30g
人参	30g	ホイコーローのタレ	1袋

ご用意いただく食材

油……………大さじ1/2

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。

合わせタレ

甜麺醤	……………大さじ1・1/2	豆板醤	……………小さじ1/2
しょうゆ	……………大さじ1/2	おろしにんにく	……………小さじ1/4
砂糖	……………小さじ1		

作り方

- 合わせタレの材料を容器に入れて、全体がなじむまで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長さの短冊切りにする。ピーマンは細切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。

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

手順4の仕上げにごま油(小さじ1/2)をまわしかけるとより風味良く仕上がります。
*甜麺醤(テンメンジャン:中華甘みそ)は中華料理に使う代表的な調味料のひとつです。

※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