

- ① シーフードミックスはキッチンペーパーにのせて水けをとる。厚揚げは半分の大きさに切る。

**ポイント** 厚揚げはお好みで、切らずにそのまま使ってもよいです。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、野菜を入れて1分程炒め、シーフードミックスを加えてさらに1分程炒める。

**ポイント** 野菜を脇によせ、シーフードミックスを入れて炒めます。



- ③ 水150ccを加え、煮立てば厚揚げと小松菜を入れ、ふたをして3分程蒸し煮にする。

**ポイント** 野菜が全体にしんなりするまで蒸し煮にしましょう。



- ④ たれを加え、混ぜながら全体にとろみがつくまで煮る。

**ポイント** たれにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮ることでなめらかなあんかけができます。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	100g	小松菜	30g
白菜	150g	一口厚揚げ	200g
人参	20g	中華あん	1袋
玉ねぎ	100g		

### ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
水	150cc

### 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。

#### 中華あん

鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
酒・うすくちしょうゆ	各大さじ1
みりん	大さじ1/2

#### 作り方

- 中華あんの材料を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える前にもう一度よく混ぜる)
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。白菜は2cm幅のざく切りにし、小松菜は4cm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

一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。