

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 長く炒め過ぎず、豚ミンチがそばろ状になれば野菜を加えましょう。



- 2 人参、玉ねぎ、白菜、しめじを加えて、2分程炒め合わせる。

**ポイント** 野菜がかかるくしんなりするまで炒め合わせます。



- 3 水100ccを加え、1分程煮たらたれを加え、混ぜながらとろみが出るまで煮る。

**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。



- 4 豆腐は食べやすい大きさに切り、鍋で3分程茹でる。湯をよくきって器に盛り、③をかける。

**ポイント** 茹でることで、豆腐の余分な水分が抜けます。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	玉ねぎ	80g
納こし豆腐	400g	しめじ	50g
白菜	200g	和風あん	1袋
人参	15g		

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1
水	100cc

**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。

**和風あん**

片栗粉	大さじ1
和風顆粒だしの素・砂糖	各小さじ1/2
酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1・1/2
水	大さじ1

**作り方**

- 和風あんの内容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。)
- 白菜は2cm幅程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。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。

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**

粗挽き豚ミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。