

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5～6分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

ポイント もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



- ③ もやし、水けをふいたシーフードミックスを加え、中火で3分程煮て具材全体に火を通す。

ポイント もやしの食感がほどよく残る程度に火を通しましょう。



- ② 鍋に水800ccとタレ2袋を入れて中火にかける。煮立てばもやし以外の野菜を加え、ふたをして3～4分程煮る。

ポイント 中火～弱めの中火で、野菜がしんなりするまでふたをして煮ましょう。



- ④ 春雨を加え、箸でほぐしながらさつと混ぜ、ひと煮立ちしたら器に盛る。

ポイント 時間がたつと春雨が汁けを吸うので、食べる直前に加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	150g	しめじ	50g
春雨(乾燥)	60g	人参	40g
キャベツ	100g	タレ(博多どんくらスープ)	2袋
もやし	80g		

ご用意いただく食材 下準備

水	800cc	シーフードミックスはキッチンペーパーで水けをふく。
---	-------	---------------------------

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

中華スープの素(ペーストタイプ)	大さじ2
料理酒	大さじ2

※手順②で加える水(800cc)のうち、200ccを牛乳にしてください。

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 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。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。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

牛乳を加えることで、コクとまろやかさが出て、とんこつ風の味わいになります。仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でととのえましょう。

※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