

- ① 鍋に水600ccとタレ2袋、しょうがを入れて中火で煮立たせる。豚肉を広げながら入れ、再び煮立てばアクを取る。

ポイント 豚肉は煮えたときに固まらないよう、広げながら入れましょう。



- ② 玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜の茎を加え、ふたをして5~6分程煮る。

ポイント チンゲン菜の葉は、すぐに火が通るので後で加えます。



- ③ 食べやすく切った豆腐(6等分が目安)と、チンゲン菜の葉を加え、ふたをして2分程煮る。

ポイント 煮込み中に、水溶き片栗粉と溶き卵を準備しておきましょう。(下準備参照)



- ④ 水溶き片栗粉を加え、木べらで混ぜてとろみをつける。溶き卵をまわし入れ、ふんわり固まってきたら火をとめる。

ポイント とろみをつけてから卵を加えること、すぐにかき混ぜないことが、ふんわり仕上げるコツです。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切肉	100g	しめじ	40g
絹豆腐	300g	しょうが	5g
チンゲン菜	80g	片栗粉	2袋
玉ねぎ	100g	タレ(みやこ)	2袋

ご用意いただく食材

卵	2個	水	…大さじ2(水溶き片栗粉用)
水	600cc		

下準備

- ・片栗粉2袋を水大さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)
- ・卵は溶きほぐしておく。

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

うすくちしょうゆ	…大さじ3	和風顆粒だし	…小さじ2
みりん・酒	…各大さじ1	砂糖	…小さじ1

※片栗粉(2袋)…大さじ2(18g)をご用意ください。

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。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

※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