

- ① 耐熱皿に水けをきったじゃがいもと人参を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で3分加熱する。

ポイント ラップはふんわりとかぶせてください。(じゃがいもの表面の水けはついたままでよいです)



- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚肉と玉ねぎを入れ、肉の色が変わるまで炒め合わせる。

ポイント 箸で肉をほぐしながら炒め合わせましょう。



- ③ 水200ccとタレを入れて混ぜ、煮立てば①のじゃがいもと人参を入れ、落とし蓋をして15分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオーブンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 具材に火が通れば落とし蓋を外し、いんげんを入れて1分程煮る。

ポイント いんげんは最後に加えて、さっと煮て火を通します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	しめじ	50g
じゃがいも	200g	いんげん	20g
玉ねぎ	150g	タレ(北の味噌)	1袋
人参	40g		

ご用意いただく食材 下準備

ごま油	大さじ1	じゃがいもは袋から出して
水	200cc	水けをきる。

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

味噌	大さじ2
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1

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に切る。
- じゃがいもはひと口大の乱切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参はひと口大の乱切りにし、玉ねぎは細めのくし切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

作り方は下準備と手順1~3を参照し、手順4は下記に変更してください。

※手順3の煮込み中、10分程たてばいんげんを加え、落とし蓋をしたままさらに5分程煮て全体に火を通す。

一言コメント

味噌の種類によって塩分が異なるので、味をみながらお好みで量を調整してください。

※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