



- ① 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、大きめのひと口大に切る。

ポイント 1個を4等分(計8切れ)が目安です。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変われば、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- ③ アスパラ、しめじ、なすを入れて3分程炒め、白ネギ、大根の順に加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 大根は食感が残る程度に炒めましょう。薄切りなのですぐに火が通ります。



- ④ 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント たれが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	大根	80g
アスパラ	50g	白ネギ	30g
なす	60g	厚揚げ	2個(1袋)
しめじ	30g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
---	--------

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

しょうゆ	小さじ4
酒・みりん	各小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

※厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

作り方

- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- なすは1cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切り、大根は4~5cm長さの短冊切りにする。白ネギは5mm幅の斜め切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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