



- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをきって食べやすい長さに切る。

**ポイント** しらたきは水けをしっかりきりましょう。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを色が変わる程度にさっと炒め、しらたきを入れて炒め合わせる。

**ポイント** しらたきは油がまわる程度にさっと炒め合わせましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、ピーマンを加えて全体がしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から順に炒めていきましょう。



- ④ 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。仕上げに白ごまをふる。

**ポイント** タレ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

鶏ミンチ	100g	玉ねぎ	60g
しらたき(糸こんにゃく)	100g	しめじ	40g
ピーマン	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
人参	30g	白ごま	1本

### ご用意いただく食材

ごま油 …… 大さじ1

### 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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。  
(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)
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマンは5〜6mm幅の細切りにし、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