

- ①こんにゃくはスプーン(または手)でひと口大にちぎり、水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント こんにゃくは包丁で切るよりも、ちぎることで切り口が粗くなり、味がしみやすくなります。



- ②フライパンに油としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてば牛肉を入れて色が変わるまでさっと炒める。

ポイント 牛肉は炒め過ぎず、色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ③ごぼう、人参、たけのこ、椎茸、こんにゃくを加えて油がなじむまで炒め、水160ccとタレを加えて煮立たせる。

ポイント 一度煮立たせ、アクが出ればさっと取り除きます。



- ④弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。きぬさやを加え、ふたをしてさらに5分程煮て全体に火を通す。

ポイント 煮込み中に一度、全体をざっと混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	きぬさや	10g
ごぼう	50g	しょうが	5g
人参	60g	生芋板こんにゃく	125g
たけのこ水煮	50g	タレ(煮物つゆ)	1袋
椎茸	30g		

※ごぼうはカット後、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
水	160cc

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・酒	各大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2

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。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- ごぼうは5mm幅の斜め切りにし、水に5~10分程さらして水けをきる。
- 人参は5mm幅の半月切りにし、たけのこは厚さ1cm程度のいちちょう切りにする。椎茸は石づきを切って十字に4等分に切る。きぬさやは筋を取り除き、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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましょう。

※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

A Table! Kitchen 小松菜の二色おひたし

約5分

レンジ
600W

レンジで手軽に作る和風小鉢の一品！人参も入れた彩りのよいおひたしです。

- 1 耐熱のボウルなどに人参、小松菜を入れてふんわりとラップをかぶせる。
- 2 電子レンジ(600W)で2分加熱して取り出し、手でさわられる程度まで冷ます。
- 3 ②の水けをきり、しょうゆ小さじ1をまわし入れ、全体になじむように和える。
- 4 器に盛り、仕上げに花かつおを散らす。

※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

アターブルキッチンQ&A

Q.アターブルキッチンで使っている産直商品はなにがありますか？

A.産直商品で人気の桃豚・マルイ鶏肉・越さんのほぐしめじ・もずくの4種類を使っています。
※使っている産直商品は紙面に掲載しています。

Quick!

約5分 | 約1人前

調理
方法



産直 桃豚 マルイ鶏肉
越さんのほぐしめじ
もずく

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

小松菜…………… 100g 花かつお…………… 1袋
人参…………… 30g

ご用意頂く食材

しょうゆ…………… 小さじ1
(お好みで加減してください)