

- ① じゃがいもは耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3~4分加熱する。

**ポイント** じゃがいもに竹串がすっと通る程度が目安です。



- ② フライパンを中火で熱してバター1個を溶かし、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。①を入れてさっと炒め合わせ、塩、こしょうをする。

**ポイント** 豚肉とじゃがいもに、かるく下味をつけておきましょう。



- ③ 残りのバター1個と、玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、キャベツを加えて2~3分程炒め合わせる。

**ポイント** 野菜がしんなりするまで炒め合わせましょう。



- ④ 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。仕上げに青ネギを散らす。

**ポイント** タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、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

豚こま切れ肉	120g	人参	30g
じゃがいも	200g	青ネギ	5g
玉ねぎ	100g	バター配合マーガリン	2個
キャベツ	100g	味噌ダレ	1袋
しめじ	50g		

※じゃがいもはカット後、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**

塩、こしょう 各少々

**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1・1/2
砂糖	小さじ2
酒・しょうゆ・みりん	各小さじ1

※バター配合マーガリン(2個)……小さじ4(16g)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ておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは6~7mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、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**

- ・じゃがいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアークを取り除きます。
- ・少し甘めの味噌ダレに仕上がります。お好みで砂糖の量を調節してください。

※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

# A Table! Kitchen 三色ナムル

約5分

レンジ  
600W

3種の野菜で彩りよく！しっかりとした味つけでご飯にもよく合う一品です。

① 耐熱のボウルなどに、もやし、人参、小松菜を入れ、ふんわりとラップをかぶせる。

② 電子レンジ(600W)で2分加熱して取り出す。(出てきた水分はきらなくてよい)

③ 熱いうちに中華だしの素を振り入れて全体になじむように混ぜ、ごま油小さじ1を加えてざっと混ぜる。

④ そのままおいて粗熱をとり、冷めたら器に盛って白ごまを散らす。(冷める間に味がなじみます)

※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

## アターブルキッチンQ&A

Q.再現レシピって何ですか？

A.アターブルキッチンをご利用いただいて、「これおいしい！また食べたい」をご自身で簡単に再現できるレシピです！



## お届けの食材 ※野菜は洗淨済み

もやし…………… 100g 小松菜…………… 30g  
人参…………… 30g 中華だしの素 …… 1本  
白ごま…………… 1本

## ご用意いただく食材

ごま油…………… 小さじ1