

- 1** フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚ミンチ(2パック)を入れて、色が変わるまで炒める。

ポイント ミンチはパラパラになるようにほぐしながら炒めましょう。



- 2** じゃがいもを加えてさっと炒め、油がまわれば、水大さじ1をふり入れて2分程炒める。

ポイント 水を少量加えて炒めることで、火が通りやすくなります。



- 3** 人参、しめじを加えて、全体に火が通るまで4~5分程炒め合わせる。

ポイント じっくりと炒めて、具材全体に火を通しましょう。



- 4** タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げにネギを散らす。

ポイント タレが具材全体になじむように、しっかり絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	200g	しめじ	80g
じゃがいも	350g	青ネギ	10g
人参	60g	タレ(麻婆豆腐のタレ)	2袋

※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

ごま油	大さじ1	水	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

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2	砂糖・ごま油	各小さじ2
豆板醤	小さじ1	おろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ・酒	各大さじ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。
- じゃがいも(メークイン)は4~5cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参は4cm長さの細切りにし、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

- ・豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- ・豆板醤の量はお好みで加減してください。

※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