

- 1** えびはキッチンペーパーで水けをふく。容器に片栗粉2袋、水220cc、タレ2袋を入れてよく混ぜる。(合わせタレ)

ポイント えびは表面の水けをふき、臭みをとります。合わせタレは全体がなじむようによく混ぜましょう。



- 2** フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)を入れて色が変わるまで炒め、**工程1**のえびを加えて1分程炒め合わせる。

ポイント 肉の色が全体に変わるまで炒めてから、えびを加えましょう。



- 3** 人参、玉ねぎ、しめじ、白菜を入れて3分程炒め、小松菜、もやしの順に加えながら、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 具材全体にほぼ火が通るまで、しっかり炒め合わせましょう。



- 4** **工程1**の合わせタレをもう一度よく混ぜてから加え、木ベラで混ぜながら全体にとろみがつくまで加熱する。

ポイント 片栗粉が沈殿しているので、もう一度よく混ぜ溶かしてから加えてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	240g	玉ねぎ	80g
むきえび	50g	小松菜	50g
白菜	250g	しめじ	40g
もやし	80g	片栗粉	2袋
人参	50g	タレ(中華王)	2袋

ご用意いただく食材

水	220cc	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

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ4	しょうゆ	大さじ2
湯	大さじ2	砂糖	小さじ2

※片栗粉(2袋) …大さじ2(18g)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。

●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。白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、もやしはあればひげ根を取り除く。

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

えびに背わたがある場合は取り除きましょう。