

- ① 鍋に玉ねぎ、なす、しめじを入れ、水300ccを加えて中火にかける。

ポイント 水から火にかけて、じっくりと煮ていきましょ。



- ② コンソメを振り入れてざっと混ぜ、ふたをして5~6分程煮込む。

ポイント ふたは鍋とぴっちり合うものを使ってください。



- ③ 水けをきった大豆とブロッコリー、パプリカを入れてざっと混ぜ、再度ふたをして3分程煮る。

ポイント ブロッコリーに火が通れば少量取り分け、盛りつけの仕上げにのせると彩りがきれいです。



- ④ 具材にほぼ火が通れば、タレを加えて全体を混ぜ、ふたをして弱めの中火で3分程煮る。

ポイント タレを加えたら、全体になじむように混ぜてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

大豆水煮…1袋(固形100g)	ブロッコリー ……50g
玉ねぎ ……100g	赤パプリカ ……40g
なす ……80g	マギー無添加コンソメ…1本
しめじ ……50g	タレ(京のカレーだし)…1袋

※なすはカット後、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

水 ……300cc

下準備

大豆は袋の水けをきっておく。(水洗い不要)

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

カレールウ(市販)…1かけ(約20g)	しょうゆ ……大さじ1
湯 ……大さじ1	みりん・酒 ……各大さじ1/2
和風顆粒だしの素 ……小さじ1	

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に切り分け、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

カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

※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