

- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

**ポイント** もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、水けをふいたシーフードミックスを入れて2分程炒める。

**ポイント** エビの色が全体に赤くなるのを目安に、9割程度火を通しましょう。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじを入れて2~3分程炒め、もやし、ニラの順に加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** ニラはすぐに火が通るので、最後に加えて炒めましょう。



- ④ キムチ、春雨を加えてざっと炒め、タレをまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、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

シーフードミックス	150g	しめじ	30g
徳山キムチ	100g	人参	30g
春雨(乾燥)	40g	ニラ	20g
玉ねぎ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
もやし	50g	白ゴマ	1本

**ご用意いただく食材**

ごま油 大さじ1

**下準備**

シーフードミックスはキッチンペーパーで水けをふく。

**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	小さじ4	片栗粉	小さじ1/4
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

\*食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
  - 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ニラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。
  - 春雨は袋の表示に従ってもどす。  
(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)
- 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**

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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