

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、キャベツ、しめじ、白ネギを入れて1分程炒める。〈下準備参照〉

ポイント 火の通りにくい野菜を最初にかるく炒めておきます。



- 2 豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。焼きそば2玉を加え、ほぐしながら1分程炒め合わせる。

ポイント 肉をここで加えて炒めることで、かたくならず、ジューシーに仕上がります。



- 3 麺がよくほぐれたら、パプリカ、小松菜を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 麺を炒めてから、火の通りが早い野菜を加え、食感が残る程度に炒めます。



- 4 タレ、砂糖(大さじ1)、しょうゆ(小さじ1)、水(50cc)を加え、強めの中火で全体になじむように手早く炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 汁けがほぼなくなるまで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

豚バラ切落とし肉	100g	赤パプリカ	30g
キャベツ	40g	青ネギ(仕上げ用)	10g
しめじ	40g	焼きそば	2玉
白ネギ	40g	タレ(京のカレーだし)	1袋
小松菜	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1	水	50cc

下準備

砂糖・しょうゆ・水はそれぞれ計量して用意しておく。

これが申込流 極意

調理のポイント ~段取りと入れる順番が大切~

- 使用する調味料や水は、事前に計量して手元に準備! 炒めている途中で焦らないよう、味つけの準備をしておこう。
- 豚肉は最初から炒めず、途中で加えることでやわらかくジューシーに!
- 食感や彩りを残したい野菜は、最後に加えて味も見栄えも二重丸!



味つけのポイント ~うま味のちょい足し~

- 砂糖を加えることで、うま味とまろやかさがアップ!
- しょうゆを少量加えることで、味の引き締め効果!

盛りつけのポイント

- 平たくしないで、パスタのように上へ麺を巻くように盛りつけます。大きめのお皿を使って、中央に寄せてみましょう。これで焼きそばもワンランク上のお料理に!

