

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、かぶらを入れてかるく焼き目がつくまで焼く。

ポイント じっくりと焼くことで、かぶらの甘みと旨みをひき出します。



- ② 豚肉と玉ねぎを入れて、肉をほぐしながら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、炒め合わせましょう。



- ③ 肉の色が変われば、水100ccを入れてふたをし、5分程蒸し煮にする。

ポイント かぶらに火が通るまで、ふたをして蒸し煮にします。



- ④ タレと小松菜、パプリカを加え、混ぜながら2分程炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体に絡むよう、混ぜながら炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	100g	玉ねぎ	80g
かぶら	250g	赤パプリカ	15g
小松菜	50g	タレ(塩たれ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	100cc

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
しょうゆ・ごま油	各小さじ1
片栗粉・砂糖	各小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
あらびき黒こしょう	適量
湯	大さじ2

作り方

●タレの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さで切る。

●かぶらは大きめの乱切りにする。(小かぶの場合は縦4~6等分のくし切りに)玉ねぎは細めのくし切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。パプリカは細切りにする。

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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。