

- ① 鍋に水600~650ccとタレ3袋を入れてよく混ぜ、中火にかける。煮立ってきたら、野菜を加えながら煮る。

**ポイント** 火の通りにくい野菜から、順に加えていきましょう。



中火

- ② 食べやすく切った豆腐を入れ、真ん中に少しスペースをあけて豚ミンチを加え、全体に火を通す。

**ポイント** アクが出れば、さっと取り除きましょう。



中火

- ③ 中華そばを流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

**ポイント** 麺はお好みのタイミングで加えてください。



※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

### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

粗挽き豚ミンチ	100g	チンゲン菜	50g
白菜	200g	木綿豆腐	150g
もやし	100g	中華そば	2玉
しめじ	50g	タレ(深煎り担々麺スープ)	3袋
白ネギ	100g		

### ご用意いただく食材

水	600~650cc
---	-----------

### 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

練りごま(白)	大さじ3
鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
豆板醤・砂糖・酢	各大さじ1

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 白菜は4cm角程度のざく切りにし、白ネギは1cm幅の斜め切りにする。チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)しめじは石づきを切ってほくし、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

- ・粗挽き豚ミンチは、普通の豚ひき肉でも代用できます。
- ・タレに入れる豆板醤の量は、お好みで調整してください。

### おすすめの薬味

刻みネギ、一味唐辛子、粉山椒  
などがよく合います。

