

- 1 たけのこは袋から出して、水けをきる。豚肉に小麦粉を薄くまぶす。

ポイント 小麦粉をまぶすことで、肉にタレが絡みやすくなります。ビニール袋の中で作業すると手です。



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて2分程炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わるまで炒めましょう。



- 3 玉ねぎ、人参、たけのこ、キャベツを入れ、強めの中火でしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で手早く炒め合わせましょう。



- 4 小松菜を入れてさっと炒め、タレを加えて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 塩分を気にされている方や、薄味がお好みの方はタレの量を減らして調整してください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	小松菜	30g
たけのこ(水煮)	80g	人参	20g
キャベツ	80g	タレ(味噌だれ)	1袋
玉ねぎ	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2

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

味噌	大さじ1-1/2	酒・みりん	各大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖	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。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、小松菜は5cm長さのざく切りにする。たけのこは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。

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

味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。

※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