

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるく押さえて油をふき、それぞれ4等分に切る。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント 包丁で切るよりも、ちぎることで切り口が粗くなるので、味がしみやすくなります。



- 3 水と煮物つゆ2袋、厚揚げを加えて煮立たせ、アクが出ればとる。落とし蓋をして、弱めの中火で10分程煮込む。(途中で1度上下を返すようにざっと混ぜる)

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



※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

- 2 鍋に油としょうが(薄切り)を入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚ミンチを加え、中火で肉の色が変わるまで炒める。人参、じゃがいも、玉ねぎ、こんにゃくの順に加えて、全体に油がまわるまで炒め合わせる。

ポイント 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- 4 いんげんを加え、落とし蓋をして更に5分程煮る。具材に火が通れば水溶き片栗粉を加え、全体にとろみをつける。器に盛り、すりおろしたしょうがを添える。

ポイント 煮込み時間が終わる頃、水溶き片栗粉を準備します。(片栗粉と分量の水大さじ2をよく混ぜ合わせる)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|---------|--------|-----------------|------------|
| 豚粗挽きミンチ | 100g | 人参 | 60g |
| 厚揚げ | 2個(1袋) | いんげん | 20g |
| じゃがいも | 300g | しょうが(薄切りすりおろし用) | 5g |
| こんにゃく | 125g | 煮物つゆ | 2袋 |
| 玉ねぎ | 100g | 片栗粉 | 1袋(水溶き片栗粉) |

※薄切りのしょうがは調理用(食べる時は取り除く)、かたまりのしょうがは仕上げ用(すりおろす)に使用します。
※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

| | |
|---|---------------|
| 油 | 大さじ1 |
| 水 | 240cc |
| 水 | 大さじ2(水溶き片栗粉用) |

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。

合わせたれ

| | | | |
|------------|-------|-------------|------|
| しょうゆ・酒 | 各大さじ2 | 和風顆粒だし | 小さじ1 |
| みりん・砂糖 | 各大さじ1 | | |
| ※厚揚げ2個(1袋) | | 約140gです。 | |
| ※片栗粉(1袋) | | 大さじ1(9g)です。 | |

作り方

- 合わせたれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
 - じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
 - 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参はひと口大の乱切りにする。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。
 - しょうがは2枚程薄切りにし、残りはすりおろす。
- 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

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質をとることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)