



- 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性片栗粉を加え、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、水溶性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(水溶性片栗粉)

※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(水溶性片栗粉用)

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)