



- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、なす、椎茸を入れて、2分程炒め合わせ、野菜に火が通ればキムチとニラを加えて炒め合わせる。

**ポイント** ニラはすぐに火が通るので最後に加えましょう。



- 3 全体に火が通れば、しょうゆを鍋肌からまわし入れ、ざっと混ぜて火をとめる。

**ポイント** 鍋肌からしょうゆをまわし入れることで、香ばしい風味が引きます。



- 4 ご飯の上に③をのせてチーズをかける。電子レンジ(600W)で1~2分程加熱してチーズを溶かす。

**ポイント** チーズは1人40gを目安にお好みの量をかけてください。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	なす	40g
白菜キムチ	100g	椎茸	20g
玉ねぎ	100g	ミックスチーズ	80g
ニラ	40g		

※なすはカット後、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1/2
しょうゆ	小さじ1
温かいご飯	丼2膳分

### 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。

### 作り方

- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 白菜キムチは大きければ食べやすく切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、椎茸は石づきを切って薄切りにする。ニラは4cm長さに切る。なすは8mm幅程度の半月切りにする。

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

なすは切っただけに油で炒める場合は、水にさらさなくても大丈夫です。