

- 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、人参、小松菜を入れ、味塩こしょうをふって1～2分程炒め合わせる。

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、味塩こしょうの量を減らして調整してください。



- 3** 赤パプリカ、キャベツ、塩こんぶを加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 低温で長く炒めると、野菜から水分が出て水っぽくなるので注意しましょう。



- 4** 溶き卵を流し入れ、全体を大きく混ぜて、半熟状になるまで火を通す。

ポイント 卵を入れたらすぐ混ぜず、ひと呼吸おいて少し固まってきたぐらいでざっくり混ぜます。



※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

豚バラ切落し肉	100g	人参	25g
キャベツ	100g	小松菜	60g
赤パプリカ	15g	塩こんぶ	10g
玉ねぎ	80g	味塩こしょう	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
卵	2個

下準備

卵は溶きほぐしておく。

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。

※(塩こしょう)の目安

塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 小松菜は4cm長さのざく切りにし、キャベツは3～4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにし、人参は5～6cm長さの細い棒状に切る。パプリカは細切りにする。

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

塩こんぶから出るうまみと適度な塩分がポイントです。使用する塩こんぶによって、多少塩加減が異なりますのでお好みで加減してください。