

1 ひじきは熱湯で2分程茹でて戻し、ザルにあげて水けをよくきる。糸こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをしっかりとって食べやすい長さに切る。うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って1cm幅に切る。

ポイント 時間があるときは、ひじきをたっぷりの水に20分程浸けて戻します。



2 フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れて、中火で色が変わるまで炒める。ひじきを加え、2分程炒める。

ポイント ひじきは油で炒めることで、特有のくさみがとれ、コクが出ます。



弱め
中火 → 中火

3 じゃがいも、糸こんにゃく、うすあげを入れて1分程炒め合わせ、水150ccとそばつゆを加えて全体を混ぜる。

ポイント 具材全体に油がまわるまで炒め合わせましょう。



中火

4 ふたをして、弱めの中火で5~6分程煮る。いんげんを入れてざっと混ぜ、ふたをしてさらに5分程煮て全体に火を通す。

ポイント 汁けがほとんどなくなる程度まで煮含めます。



弱め
中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|----------|------|-------|------|
| 豚バラ切落とし肉 | 100g | じゃがいも | 200g |
| ひじき(乾燥) | 10g | いんげん | 20g |
| 糸こんにゃく | 100g | しょうが | 5g |
| うすあげ | 1枚 | そばつゆ | 1袋 |

※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 | 小さじ1 |
| 水 | 150cc |

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。

合わせつゆ

| | | | |
|-------|---------|--------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1 | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 酒・みりん | 各大さじ1/2 | 和風顆粒だし | 小さじ1 |

作り方

- つゆの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは薄めの短冊切りにし、水に5分程さらしておく。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切り、しょうがはせん切りにする。

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

じゃがいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5~10分程度でよい)

※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