

- ① 鍋にタレ2袋と水720~800ccを入れて混ぜ、中火にかける。煮立てば、豚肉を広げながら入れる。

**ポイント** アクが出れば、さっと取り除きましよう。



- ② 火の通りにくい野菜から順に加え、ふたをして煮る。

**ポイント** もやしはすぐに火が通るので、最後に加えましよう。



- ③ 中華そばは流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

**ポイント** 麺はお好みのタイミングで加えてください。



予備のタレ1袋は、味の調整や最後のシメ用に、お好みでご使用ください。(1袋:水360~400ccで希釈)

### おすすめの薬味

※粗挽き黒こしょう、すりごま、一味唐辛子などがよく合います。紅生姜を添えても。

### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	120g	人参	60g
キャベツ	200g	中華そば	2玉
玉ねぎ	100g	タレ(博多とんこつラーメン)	
もやし	100g	スープ	2袋
しめじ	60g	※予備のタレ	1袋

### ご用意いただく食材

水	720~800cc
---	-----------

### 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。

#### タレ

中華スープの素(ペーストタイプ)	大さじ2
料理酒	大さじ2
おろしにんにく(お好みで)	小さじ1/2

※手順①で加える水(720~800cc)のうち、200ccを牛乳にしてください。

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、もやしはあればひげ根を取り除く。

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

牛乳を加えることで、コクとまろやかさが出て、とんこつ風の味わいになります。味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましよう。