

- 1 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大根を入れて両面にかかる焼き色がつく程度まで焼く。

ポイント 焼き色がつくまで、時々上下を返しながら、じっくり焼きましょう。



- 2 しょうがと白ネギを入れてさっと炒め合わせ、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を箸でほくしながら炒め合わせましょう。



- 3 水大さじ4とタレを加えてざっと混ぜる。かるく煮立てばフタをし、弱めの中火で4~5分程煮る。

ポイント 具材全体に火が通るまで、フタをして煮ましょう。



- 4 青ネギとしょうゆ小さじ1を加え、しんなりするまでさっと炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

ポイント 仕上げにしょうゆを加えることで、味を引き締めます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	120g	しょうが	5g
大根	200g	タレ(照り焼き)	1袋
白ネギ	40g	白ゴマ	1本
青ネギ	20g		

ご用意いただく食材

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1/2
水	大さじ4
しょうゆ	小さじ1

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

しょうゆ・みりん・酒	各大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 豚肉は食べやすい長さ切る。
- 大根は1cm厚さの半月切りにする。白ネギは5mm幅の斜め切りにし、青ネギは4cm長さに切る。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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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