



- ① 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。
ポイント もどした春雨は水けをしっかりとぎっておきましょう。



- 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、中火で色が変わるまで炒める。
ポイント しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



弱め
中火 → 中火

- ③ 白ネギ、しめじを入れて、1~2分程炒める。もやし、ニラの順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。
ポイント 火の通りにくい野菜から、先に炒めていきましょう。



中火

- ④ ①の春雨とキムチを加えてざっと混ぜ、タレを加えて全体になじむように炒め合わせる。
ポイント タレが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	120g	しょうが	5g
白ネギ	50g	白菜キムチ	100g
しめじ	30g	春雨	40g(乾燥)
ニラ	50g	タレ(サムジャン)	1袋
もやし	100g		

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1/2

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

コチジャン…………… 大さじ1 しょうゆ・みりん …… 各小さじ2
味噌…………… 大さじ1/2 砂糖・ごま油 …… 各小さじ1

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

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。
- 豚肉は食べやすい長さ切る。
- 白ネギは5mm幅の斜め切りにし、ニラは4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐし、もやしはあればびげ根を取り除く。しょうがはせん切りにする。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。

※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