

- 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。ザルにあけて水けをきる。

**ポイント** もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、牛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。



- ③ 人参、玉ねぎ、しめじを入れ、2~3分程炒めて火を通し、ニラを加えてさっと炒め合わせる。

**ポイント** ニラはすぐに火が通るので、最後に加えます。



- ④ たれを加えてざっと混ぜ、春雨を加え、全体になじむように炒め合わせる。仕上げにごまをふる。

**ポイント** 具材にたれを絡めてから、春雨を加えましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	しめじ	20g
春雨(乾燥)	40g	ニラ	10g
玉ねぎ	100g	香味醤油だれ	1袋
人参	70g	白ごま	1本

**ご用意いただく食材**

油 大さじ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。

**たれ**

しょうゆ	小さじ4	おろしにんにく	小さじ1/4
酒・みりん	各小さじ2	一味唐辛子(お好みで)	少々
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**

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、ニラは4cm長さのざく切りにする。
- 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**

たれが春雨になじむよう、汁けがほぼなくなるまで絡めましょう。

# A Table! Kitchen キャベツともやしの名ムル

約5分

レンジ  
600W

しっかりとした味つけでご飯にもよく合う一品。ごま油の風味が食欲をそそります！

- 1 耐熱のボウルなどにキャベツ、もやしを入れ、ふんわりとラップをかぶせる。
- 2 電子レンジ(600W)で2分加熱して取り出す。(出てきた水分はきらなくてよい)
- 3 熱いうちに中華だしの素を振り入れて全体になじむように混ぜ、ごま油小さじ1を加えてざっと混ぜる。
- 4 そのままおいて粗熱をとり、冷めたら器に盛って白ごまを散らす。(冷める間に味がなじみます)

※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

## Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。  
洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

キャベツ …… 100g 中華だしの素 …… 1本  
もやし …… 80g 白ごま …… 1本

## ご用意いただく食材

ごま油 …… 小さじ1