



- ① ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。

ポイント トマトは炒め過ぎると水けが出るので、最後に加えて手早く炒めます。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚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 玉ねぎを入れて1分程炒め、きのこ類を加えて強めの中火でしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント きのこから余分な水分が出ないように、強めの火加減で炒め合わせましょう。



- ④ ミニトマトを加えてざっと炒め、**火をとめて**たれをまわし入れ、手早く全体に絡め合わせる。器に盛り、葱を散らす。

ポイント 火をとめてからたれを入れ、余熱で全体に絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	120g	椎茸	20g
玉ねぎ	100g	ミニトマト	6個
しめじ	100g	青葱	5g
エリンギ	20g	たれ(生姜王)	1袋

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。

たれ

しょうゆ	大さじ1	おろし生姜	小さじ1
みそ・砂糖	各大さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1/2		

作り方

- たれ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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、椎茸は軸をとって薄切りにする。エリンギは石づきを切って縦に薄切りにする。

作り方は下準備と手順1~3を参照し、手順4は下記に変更してください。

●手順4

ミニトマトを加えてざっと炒め、**火を少し弱めて**たれをまわし入れ、全体に絡めるように手早く炒め合わせる。器に盛り、葱を散らす。

一言コメント

おろし生姜の量はお好みで調整してください。

※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

A Table! Kitchen バジルチーズ風味のコールスロー

約5分

レンジ
600W

バジル&チーズの風味で、いつものコールスローがひと味違うおいしさに！

① 耐熱のボウルなどに人参、キャベツを入れてふんわりとラップをかぶせる。

② 電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して取り出し、手でさわれる程度まで冷ます。

③ ②の水けをしっかりときり(かるく絞るように)、汁けをきったコーンを加える。

④ バジルチーズドレッシングを加え、全体になじむように和える。

※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 コーン …… 1缶
人参 …… 20g バジルチーズ
ドレッシング …… 1袋

下準備

コーンは汁けをよくきっておく。