

- ① 豚肉は長さを半分に切る。生もずくは網目の細かいザルに入れ、さっと水洗いして水けをしっかりときる。

ポイント 水っぽくならないよう、しっかりと水けをきりましょう。



- ② フライパンにごま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て中火で色が変わるまで炒める。ネギ以外の具材を加え、油がまわる程度にさっと炒める。

ポイント 豚肉から脂が出てくるので、ごま油は少量でよい。



- ③ 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。煮物つゆ2袋を入れ、2合の目盛まで水を加えて全体をよく混ぜる。

ポイント 必ず先につゆを加えてから水加減してください。味にムラができないようによく混ぜましょう。



- ④ ②の具材をのせ、上に生もずくをまんべんなくのせて普通に炊く。炊きあがれば、全体をさっくり混ぜて5分程蒸らす。茶碗に盛り、ネギを散らす。

ポイント 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯します。



※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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	ごぼう	40g
生もずく	2パック	しょうが	5g
人参	40g	青ネギ	10g
しめじ	60g	煮物つゆ	2袋

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

米	2合	米は洗ってザルにあげておく。
ごま油	小さじ1	
水(炊飯用)	適量	

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。

合わせつゆ

しょうゆ・酒・みりん	各大きじ2
和風顆粒だし	小さじ1

※生もずくは1パック30g入です。(塩蔵や味付けタイプでないもの)

作り方

- 合わせつゆ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。
- ごぼうはさがきにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。人参は3~4cm長さの細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましよう。(時間は5分程度でよい) 長くつけ過ぎると旨みまで抜けてしまいます。

A Table! Kitchen きのこと厚あげの甘酢あん

約5分

レンジ
600W

2種のきのこで旨みのある味わいに！しっかりと食べごたえのある一品です。

- 1 厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、1個を4等分に切る。
(計8切れ)
- 2 耐熱ボウルなどに①の厚揚げを入れ、その上にしめじ、ほぐしたえのき、ピーマンをのせる。
- 3 ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱して取り出す。
- 4 水けが出ていればきり、タレをまわし入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。

※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

レンジパック調理のご紹介！



添付されているレンジパックに材料とタレを入れて、レンジでチンするだけ。フライパンや鍋いらずで楽々調理。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

厚揚げ…… 2個(1袋) ピーマン…………… 20g
しめじ…………… 40g タレ(甘酢あん)… 1袋
えのき…………… 40g