



- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉(2パック)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。



- 2 人参、さつまいも、玉ねぎを入れて強めの中火でさっと炒め、油がまわれば水大さじ1を加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 水を少量加えて炒めることで、火が通りやすくなります。



- 3 白菜を入れて2分程炒め、パプリカ(赤・黄)、ニラの順に加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないように、強めの火加減で炒めましょう。



- 4 具材に火が通れば、タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	240g	赤パプリカ.....	20g
白菜.....	220g	黄パプリカ.....	20g
さつまいも.....	60g	ニラ.....	30g
玉ねぎ.....	80g	タレ(香味醤油だれ)...	2袋
人参.....	40g		

※さつまいもはカット後、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

油.....	大さじ1	水.....	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。

タレ

しょうゆ.....	大さじ2・1/2	片栗粉.....	小さじ1
酒・みりん.....	各小さじ4	おろしにんにく.....	小さじ1/2
砂糖・ごま油.....	各小さじ2	一味唐辛子(お好みで).....	少々

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の細切りにする。
- さつまいもは4cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 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。白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、ニラは4cm長さに切る。パプリカは5~6mm幅の細切りにする。

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

豚肉はとんかつ用を使うと手軽です。脂部分はお好みで取り除き、かるくたたいて広げて細切りにします。

※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