

- ① トマトはヘタを取り除き、食べやすい大きさの乱切りにする。(少し大きめのひと口大)

ポイント 小さいと炒めた時に崩れやすいので、気をつけましょう。



- 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、香りがたてば玉ねぎ、しめじ、なす、ピーマンの順に加えて中火で炒める。

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。



- ③ 野菜が全体にしんなりしたら、スペースを空けて鶏ミンチを入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒め合わせる。

ポイント ミンチがパラパラになるよう、ほぐしながら炒めましょう。



- ④ 具材全体に火が通れば、トマトを入れてさっと炒める。タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント トマトは火を通し過ぎると崩れて水っぽくなるので、手早く炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	200g	ピーマン	30g
玉ねぎ	50g	トマト	1個
しめじ	30g	しょうが	10g
なす	30g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋

※なすはカット後、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

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	……………	小さじ4
酒・みりん	……………	各小さじ2
砂糖	……………	小さじ1
片栗粉	……………	小さじ1/2

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)
- なすは1~1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ピーマンは7~8mm幅の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

A Table! Kitchen 三色ナムル

約5分

レンジ
600W

3種の野菜で彩りよく！しっかりとした味つけでご飯にもよく合う一品です。

① 耐熱のボウルなどに、もやし、人参、小松菜を入れ、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

アターブルキッチンQ&A

Q.再現レシピって何ですか？

A.アターブルキッチンをご利用いただいて、「これおいしい！また食べたい」をご自身で簡単に再現できるレシピです！



お届けの食材 ※野菜は洗淨済み

もやし…………… 100g 小松菜…………… 30g
人参…………… 30g 中華だしの素 …… 1本
白ごま…………… 1本

ご用意いただく食材

ごま油…………… 小さじ1