

- 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、ひと口大のそぎ切りにする。

**ポイント** 1個を6等分が目安です。  
(計12切れ)



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変われば、厚揚げを加えてさっと炒め合わせる。

**ポイント** 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 3 玉ねぎ、人参を入れて1分程炒め、しめじ、ほぐしたえのき、ピーマンの順に加えながら3分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくいものから順に炒め、具材全体に火を通しましょう。



- 4 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、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

豚バラ切落し肉	100g	ピーマン	30g
厚揚げ	2個(1袋)	しめじ	30g
玉ねぎ	80g	えのき	50g
人参	30g	タレ(甘酢あん)	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。

### タレ

砂糖	大さじ1	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/4
しょうゆ・酢	各大さじ1/2	水	大さじ1
ケチャップ・酒	各小さじ1	片栗粉	小さじ1/2

※厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

### 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。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマンは3mm幅の細切りにし、しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。

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

片栗粉が沈殿するので、タレを加える前にもう一度よく混ぜましょう。