



- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ミンチを入れて、ほぐしながら色が変わる程度に炒める。

ポイント ここでは炒め過ぎず、肉の色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- 2 かぼちゃ、しめじ、玉ねぎの順に入れながら4分程炒め、ほうれん草を加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント かぼちゃは火が通りにくいので、最初に入れて炒めていきましょう。



- 3 具材に火が通れば、豆乳とタレを入れてなじむように混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉(下準備参照)を加えたら、全体を混ぜながらとろみをつけましょう。



- 4 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。

ポイント チーズの量は、お好みでのせてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	豆乳	1本(180g)
かぼちゃ	80g	ミックスチーズ	80g
玉ねぎ	80g	片栗粉	1袋
ほうれん草	60g	タレ(京のカレーだし)	1袋
しめじ	40g		

下準備

片栗粉1袋を水小さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉(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)

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	水	小さじ2(水溶き片栗粉用)
---	--------	---	---------------

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

カレールウ(市販)	1かけ(約20g)	しょうゆ	大さじ1
湯	大さじ1	みりん・酒	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1		

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

一言コメント

- ・豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- ・豆乳は無調整のものを使用してください。
- ・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

※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