

- 1** 大豆はザルにあけて、袋の水けをきっておく。

ポイント 大豆は水洗い不要です。
(袋の水けをきるだけでよい)



- 2** フライパンにごま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。



- 3** 玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて2分程炒め、①の大豆を加えて1~2分程炒め合わせる。

ポイント 野菜をしんなりするまで炒めたら、大豆を加えましょう。



- 4** 野菜に火が通れば、タレをまわし入れ、全体になじむように1~2分程炒め合わせる。

ポイント 味が全体になじむように、タレを具材に絡めながら炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	玉ねぎ	50g
大豆水煮	1袋(固形100g)	人参	30g
ピーマン	80g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
(なければ普通の油)	

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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	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)
- ピーマン、玉ねぎ、人参はそれぞれみじん切りにする。

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

- ・豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- ・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。