



- ① 深めのフライパンに油を入れて中火で熱し、鶏ミンチを入れて色が変わる程度にさっと炒める。

ポイント ミンチがパラパラになるように、ほぐしながら炒めましょう。

(具材が多いので、深めのフライパンか鍋を使用)



- ② 水300ccとタレ2袋を入れて全体を混ぜ、食べやすい大きさに切った豆腐(2個分)を加える。

ポイント 豆腐はお好みの大きさでよいですが、1丁を8等分程度が目安です。



- ③ 玉ねぎ、人参、しめじ、ほぐしたえのき、もやしを加え、ふたをして5~6分程煮込む。

ポイント 煮込み中に一度、全体をかき混ぜましょう。

(ここで水溶き片栗粉を準備しておく:下準備参照)



- ④ 水溶き片栗粉をまわし入れ、木ベラで混ぜながら全体にとろみをつける。仕上げにネギを散らす。

ポイント 豆腐を崩さないように、木ベラでやさしく混ぜて全体にとろみをつけましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	200g	人参	30g
木綿豆腐	2個(600g)	もやし	50g
しめじ	100g	青ネギ	10g
えのき	40g	片栗粉	2袋
玉ねぎ	100g	タレ(料理つゆ)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	大さじ2(水溶き片栗粉用)
水	300cc		

下準備

片栗粉2袋を水大さじ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)

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	砂糖	大さじ1
酒・みりん	各大さじ2	和風顆粒だしの素	小さじ1/2

※片栗粉(2袋) …大さじ2(18g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。

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

きのこはお好みの種類を組み合わせてもよいです。

※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