

主菜 定番中華をご家庭で!本格チンジャオロース



お届けする食材

ピーマン	1/2袋
竹の子	1パック ✓
豚肩細切り(冷凍)※	1パック ✓

※豚肉は凍ったまま使用します

ご用意いただく食材

●片栗粉	小さじ2
●砂糖	小さじ1
●中華だし	小さじ1
●醤油	大さじ1
●酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	チューブ約3cm
おろし生姜	チューブ約3cm
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
水	100ml

副菜1 かぼちゃとパプリカの彩り南蛮漬け



お届けする食材

かぼちゃ	1/3袋
赤パプリカ	1/2袋

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1
★醤油	小さじ2
★水	大さじ2

副菜2 人参と油揚げのしりしり



お届けする食材

人参	1/3袋
油揚げ	1枚
エリンギ	1/2袋

ご用意いただく食材

卵	1コ
塩	少々
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2

作り方

副菜1

①南蛮漬けを作る

- かぼちゃは半分に切り、1cm幅のくし切りにする。耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- パプリカは半分の長さに切り、1cm幅の細切りにする。かぼちゃの耐熱容器に加え、ラップをし電子レンジで1分加熱する。
- 耐熱容器の水気を切り、★を加え食べる直前まで味をなじませたら完成。

副菜2

②しりしりを作る

- 人参は皮をむき細切りにする。
- 油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- エリンギは半分の長さに切ったら薄切りにし、さらに細切りにする。
- 小鉢に卵を割り溶き、塩と混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、人参と油揚げ、エリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- 卵液を流し入れ、卵に火が通るまで中火で炒め合わせたらめんつゆを回しかけ、全体的に炒め合わせて完成。(フライパンは④で使います)

主菜

③チンジャオロースの下ごしらえをする

- ピーマンは細切りにする。
- を小鉢に混ぜ合わせる。

主菜

④チンジャオロースを仕上げる

- フライパンにごま油を熱し、凍ったままの豚肉を入れ中火で1分程度炒めたら、汁気をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- おろしにんにくとおろし生姜を加え、塩、こしょうを振り軽く炒め合わせたら、ピーマンと水気を切った竹の子を加え、さらに強火で1分程度炒める。
- 豚肉に火が通ったら水を入れ、中火で2分程度加熱する。
- ③の小鉢の中身を加えて中火で手早く炒め、全体に絡んだら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

鶏挽肉