



主菜

ほっくり長いもと鶏の生姜焼き

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
レタス	1/4コ
長いも	1/2袋
生姜	10g

ご用意いただく食材

●砂糖	小さじ1/2
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
なたね油(サラダ油)	大さじ1/2

①鶏肉を解凍する

- 鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

⑤生姜焼きの下ごしらえをする

- レタスは1cm幅の細切りにし、器に広げて盛り付ける。
- 長いもは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- 生姜は皮をむいてすりおろし、小鉢に●と混ぜ合わせる。
- 鶏肉はひと口大の大きさに切り、塩を振る。

⑥生姜焼きを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、鶏肉と長いもを入れ中火で7分程度両面に焼き色が付くまで焼く。
- 鶏肉に火が通ったら、小鉢の生姜と●を加え中火で1分程度、全体に絡めるように炒め、レタスの上に盛り付けて完成。



副菜1

ミニトマトとかぶの マヨ醤油和え

お届けする食材

ミニトマト	1/3袋
かぶ	1/3袋

ご用意いただく食材

塩	少々
★マヨネーズ	大さじ1
★醤油	小さじ1/2
七味唐辛子	適量

②マヨ醤油和えの下ごしらえをする

- ミニトマトは4等分に切る。
- かぶは皮をむいて、5mm幅のくし切りにし、塩もみする。

④マヨ醤油和えを仕上げる

- ボウルに★を混ぜ合わせ、水気を絞ったかぶとミニトマトを加え混ぜ合わせたら器に盛る。
- 七味唐辛子を振って完成。

余った食材は？

余った生姜15gはホットジンジャードリンクに。片手鍋に水100mlとすりおろした生姜15g、砂糖大さじ2を入れ火にかける。混ぜながら4~5分程度煮たら水150mlを足し、ひと煮立ちしたら完成。お好みでお砂糖をはちみつに代えても。



副菜2

鍋いらず! 簡単味噌汁

お届けする食材

葉ねぎ	1/4袋
-----	------

ご用意いただく食材

海苔	全形1/3枚
■白煎りごま	小さじ1
■カツオ節	3g程度
■味噌	大さじ1
お湯	400ml

③味噌汁を作る

- 葉ねぎは小口切りに、海苔は2cm角くらいにちぎる。
- 器に葉ねぎと海苔、■を半量ずつ入れ、食べる直前に200mlずつお湯を注いでよく混ぜたら完成。

メモ欄