

主菜 鶏とさつまいもの甘辛炒め



- お届けする食材
 鶏ムネ一口カット(冷凍).....1パック ✓
 さつまいも.....1/3袋
 ブロccoli 1/2コ
- ご用意いただく食材
 酒.....大さじ1
 塩.....少々
 片栗粉.....大さじ1
 なたね油(サラダ油).....大さじ1/2
 ●片栗粉.....小さじ1/2
 ●砂糖.....大さじ1
 ●酒.....大さじ1
 ●醤油.....大さじ1と1/2
 ●おろしにんにく.....チューブ約2cm

からだにうれしい!旬食材

さつまいも

糖質のイメージが強いさつまいもですが、カリウム等体に大切な栄養素をしっかりと含みます。皮ごと調理で食物繊維も無駄なく!



※出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

副菜1 水菜のシャキシャキお浸し



- お届けする食材
 水菜.....1/3袋
 ねぎ※.....1/2本
 ※ねぎは白い部分を使用します
- ご用意いただく食材
 ★中華だし.....小さじ1/2
 ★塩.....少々
 ★水.....80ml
 ごま油.....小さじ1

副菜2 めかぶとミニトマトの三杯酢和え



- お届けする食材
 乾燥めかぶ.....1パック ✓
 ミニトマト.....1/2袋
- ご用意いただく食材
 ■だし汁.....大さじ1
 ■めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ1
 ■酢.....小さじ2
 おろし生姜.....適量

作り方

主菜

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。

副菜2

②三杯酢和えの下ごしらえをする

- めかぶはたっぷりの水(分量外)で5分戻す。

主菜

③甘辛炒めの下ごしらえをする

- 鶏肉の入った袋に酒と塩を入れよくもみ込む。

コツ ドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。

- さつまいもは1cm幅の半月切りにする。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- 耐熱容器に水にくぐらせたさつまいもとブロッコリーを入れラップをかけ、電子レンジで2分半加熱する。
- 鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。

副菜1

④シャキシャキお浸しを作る

- 水菜は4cmの長さに切る。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 片手鍋に★とねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら水菜を加え中火で30秒程度加熱し、水菜がしんなりしたら器に盛り付ける。
- ごま油を回しかけたら完成。

副菜2

⑤三杯酢和えを仕上げる

- ミニトマトは1cm角に切る。
- ボウルに水気を切っためかぶ、ミニトマト、■を混ぜ合わせ、食べる直前まで味をなじませる。
- 器に盛り付け、おろし生姜のをせたら完成。

主菜

⑥甘辛炒めを仕上げる

- フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で4分程度焼く。

コツ 鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください。

- 小鉢に●を混ぜ合わせる。
- 水気を切ったさつまいもとブロッコリーを加え中火で2分程度炒め、●を加え照りが出るまで中火で炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

サバ切身